המספיק
גאזעט
נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור
OCT. '18 • ISSUE NO. 163 • תשרי תשע"ט

המספיק אנקעטע

וויאזוי באהאנדלט איר א פארקילאכץ?
א: **טיי**; ב: **טאבלעטן**; ג: **גייט צום דאקטער.**
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש: זעט זייט 10

אין ציפערן

אנטיביאטיקס

154	'928	30%
מיליאן "אנטיביאטיקס" ווערן פארשריבן יערליך	איז דער יאר וואס די ערשטע "אנטיביאטיק" (פעניסילין) איז ערפונדן געווארן	אנטיביאטיקס ווערן אומנויטיג פארשריבן פאר קינדער

אינספיראציע

"צו פארמיידן קראנקהייטן **עסט וויניגער**; צו לעבן לענגער **זארגט וויניגער**"

שנת גאולה וישועה

המספיק פאמיליע פייערט מיט העפטיגע הכנות צו די הייליגע טעג הבעל"ט • שנה טובה ומתוקה

די סמעטענע

צום געזונט

02 געוויסע **הארץ-מעדיצינען** קומען מיט **קענסער-ריזיקע**
06 **בריטישע רעגירונג** ארבעט אפצושטעלן **צוקער אין 'סיריעל'**
07 איינצעלע **בלוט-טעסט** וועט זוכן פאר **8 באזונדערע מחלות**

המספיק

07 **המספיק'ס קאמ. העב./רעספיט** מיט פרישע ווארצלן אין **לאנג איילענד**
09 **'פייער'דיגע זומער** אקטיוויטעטן ביי המספיק און קינג'ס **"קעמפ בשמחה"**
18 קיין בראנקס, ארויף קיין מאנטיסעלא, "המספיק-קעיר" **האט נישט קיין גרעניץ**

פארשידענס

15 "ענקזייעטי"
33 **געזונט און געשמאק:** גרינע בונדלעך

ספעציעלע הילף

סאמע ערשטע "טריי קאונטי קעיר" **אדווייזערי קאמיטע זיצונג** ברענגט צונויף נאנט צו **50 אגענטורן**

זייט 04 >>

געזונטהייט נייעס

ענערגיע-געטראנקען שעדליך פאר די הארץ; רעדוצירט בלוט-פלוס צו קריטיש-וויכטיגע קערפערטיילן

זייט 09 >>

געזונטהייט נייעס

זייט 02 >>

דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש כסליו הבעל"ט

געזונטהייט נייעס

געוויסע הארץ-מעדיצינען קומען מיט קענסער-ריזיקע

איירלאנד – די בריטישע רעגירונג האט צוריקגערופן עטליכע סארטן מעדיצינען וואס ווערן פארשריבן צו באהאנדלען הויכע בלוט-דרוק און הארץ-פראבלעמען, נאכדעם וואס ס'האט זיך ארויסגעשטעלט אז די סארט מעדיצינען אנטהאלטן א שעדליכן סובסטאנץ וואס העכערט די ריזיקע צו אנטוויקלען קענסער, ל"ע.

אין דער ערשטער פאזע, זענען די מעדיצינען צוריקגערופן געווארן איבער גאנץ איירלאנד, וואו ארום פופציג-טויזנט מענטשן האבן גענומען דעם אומגעזונטן מעדיצין, וואס האט זיך ארויסגעשטעלט צו אנטהאלטן א געוויסע דאזע פון די שעדליכע "ען. די. עם. עי." (NDMA) סובסטאנץ.

דאס בריטישע געזונטהייט-מיניסטעריום האט געזאגט, אז די מעדיצינען, וועלכע באלאנגען צו דער "וואלסארטאן" (Valsartan) משפחה, וועלן קורצליך צוריקגערופן ווערן פון גאנץ אייראפע, וואו דער דראג איז שוין אפגעליפערט געווארן אבער נאכנישט פארשריבן געווארן פאר פאציענטן.

דער הויפטקווארטיר פון די בריטישע געזונטהייט-מיניסטעריום

דער געשעדיגטער שיפמענט פון די מעדיצינען זענען פראדוצירט געווארן דורך א כינעזישער פירמע, וואו די אומגעזונטע סובסטאנץ איז בטעות אריינגעלייגט געווארן אין דעם מעדיצין.

דער באריכט שטרייכט אונטער, אז נישט אלע מעדיצינען זענען אפעקטירט און די וואס טויגן נישט זענען צוריקגערופן געווארן.

שאק: "וויטאמינען" פארמיידט נישט קיין הארץ קראנקהייטן, אדער סטראקס...

טאראנטא, קאנאדא – א שטורעם איז אנטשטאנען אין די וועלט פון נאטורליכע היילונגען נאכדעם וואס רעזולטאטן פון א שטודיע וואס איז געדרוקט געווארן אין דער "זשורנאל אוו די אמעריקן קאלעדזש אוו קארדיאלעדזשי", האט געוויזן אז די נאטורליכע וויטאמינען וואס מיליאנען מענטשן נעמען טעגליך איז ווערדלאז און עס פארמיידט נישט קיין הארץ פראבלעמען, הארץ אטאקעס, אדער סטראקס א.ד.ג.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן צווישן יאנואר אין יאר 12' ביז אקטאבאר 2017 און די רעזולטאטן האבן געצייגט אז וויטאמין די., קאלסיום, און ווייטאמין סי. האט נישט געהאלפן פארמיידן הארץ אטאקעס אדער סטראקס. טראצדעם וואס א שטודיע אין יארע 993' האט יא געוויזן א ווייטאמין אי. נידערט די ריזיקע פון אנטוויקלען הארץ קראנקהייטן, ציגט אבער דער איצטיגער שטודיע אז אנדערע ווייטאמינען טוען נישט בענעפיטירן די פאציענטן, אבער אין די זעלבע צייט מאכט עס אויך נישט קיין שאדן.

נאטורליכע וויטאמינען וואס מיליאנען מענטשן נעמען טעגליך איז ווערדלאז און עס פארמיידט נישט קיין הארץ פראבלעמען, הארץ אטאקעס, אדער סטראקס

דר. דעיוויד דזשענקינס, דער הויפט שרייבער פון די שטודיע זאגט, אז די רעזולטאטן זענען געווען איבעראשנד, ספעציעל ווען מען האט געזען אז ווייטאמין די. ברענגט נישט קיין בענעפיטן אדער שאדן פארן מענטש אזוי ווי געגלויבט ביז היינט. אבער דאקטאר דזשענקינס זאגט אז דער שטודיע האט נאר אריינגעקוקט אויב דער ווייטאמין העלפט פאר אריכות ימים, אדער ספעציפיש פאר הארץ פראבלעמען, אבער זיי האבן נישט געפארשט צו ווייטאמין סי. העלפט טאקע פאר פארקילאכץ. ער פערזענליך טענה'ט אז עס העלפט יא אין געוויסע פעלער.

דער שטודיע האט אבער יא באשטעטיגט אז "פאליק עסיד" און וויטאמינען בי. האבן יא די כח צו פארמיידן סטראקס, און ער לייגט צו וואו צו באוואיגען די מאסן אז די עיקר ווייטאמינען בענעפיטן באקומט דער מענטש ווען ער עסט נאטורליכע פרוכט און גרינצייג יעדן איינציגן טאג, וויבאלד א געזונטע דיעטע פארמאגט די געניגע צאל ווייטאמינען וואס פעלט זיך אויס פארן מענטש.

"איך וויל נישט מענטשן זאלן זאגן, איך קען נעמען ווייטאמינען אנשטאט א געזונטע דיעטע," זאגט דר. דזשענקיס, 'סאפלומענטס' איז נישט דער ענטפער פאר א גוטע דיעטע.

גייענדיג צום דרוק

שטודיע צייגט אז **נעמען 'אספרין'** טעגליך צו פארמיידן **הארץ אטאקעס** אדער סטראוקס איז **נאר עפעקטיוו** ביי מענטשן **וועלכע וועגן ווייניגער** ווי 154 פונט.

"דזשארדזשיע אינסטיטוט אוו טעכנעלאגיע" אין אנטלאנטא זאגט אז **זיין "דיהיידרעיטעד"** פאר קארגע צוויי שעה **אפעקטירט מח-קאנצענטראציע.**

באריכטן ציגן א **העכערונג אין עלעקטראנישע ציגארעטן** פארקויף צוליב רעדוקציע אין פרייז.

די "פעדעראלע דראג און פוד אדמיניסטראציע" **פלאנט** ארייננצושטעלן א רייע מעדיצינען אין דער **'אווער דע קאנטער' קאטאגאריע.**

א בארימטער סייענטיסט ווארענט אז הויכע מאס **ראדיאציע** וואס קומט ארויס **פון 'קלוגע טעלעפאנען' ברענגט שכחה** ביי יוגענטליכע.

געהאלט פון ענדרו העמילטאן, דער פרעזידענט פון דער ען.ווי.יו. שולע, האט באטראפן אין יארע 16' די פאנטאסטישע **סומע פון 1.8 מיליאן דאלאר, דער העכסטער געהאלט פאר א אוניווערזיטעט פרעזידענט** אין אמעריקע.

עף.די.עי. ווארענט:עלעקטראנישע ציגארעטן גוט אריין אינעם מענטש **שעדליכע כעמיקאלן;** דרוקן אויס זארג איבער א פרישע דור פון יוגענטליכע וואס ווערן צוגעבינדן צו 'נעקאטין'.

אויסטראליע: **סופער-באגס** אין די שפיטעלער **קלוגען איבער** אלקעהאלישע-פליסיגקייט וואס ווערט אריינגעלייגט אין די **"האנט-סעניטייזער"** אפצושלאגן באקטעריע אין די שפיטעלער.

צוויי פרעסטיזשפולע מח דאקטוירים זאגן אז כראנישע **'שליקעצן' וועלכע האלט אן פאר מער פון צוויי טעג** ווייזט אויף **געוויסע געזונטהייט קאמפליקאציעס.**

וויסנשאפטלער האבן ערפינדן א **נייער אנטי-קענסער מעדיצין** וואס שלעפט איין געוויסע צעלן דערביי **אפשטעלנדיג די ערנערונג און פארשפרייטונג פון געוואוקסן.**

ברכת השנה
שטייענדיג אויפן שוועל פון נייעם יאר איז געקומען די צייט צו וואונטשן פון טיפן הארץ
פאר אלע וואס שפילן א ראלע אין די הייליגע ארבייט פון אונזער אגענטור
צום ערשטן די
קינדער, ערוואקסענע און זקני שארית עמך ישראל
וועלכע געניסן פון סיי וועלכע פון אונזערע העלט און יומען סערוויסעס
די חשוב'ע און טייערע
עלטערן, געשוויסטער, קינדער, אייניקלעך
וועלכע העלפן זייערע נאנטסטע מיט אומבאשרייבליכע הארץ און געפיל
אחרון אחרון חביב
המספיק פראוויידערס און סטעף
געטריי און איבערגעגעבן, די בעסטע שטאב מיטגלידער אויף דער וועלט
און מיט זיי אויך
אלע חברים, קרובים, ידידים און גאנץ כלל ישראל
טוען מיר אייך אלע וואונטשן:
לשנה טובה תכתבו ותחתמו לאלתר לחיים
צום נייעם יאר זאל אייך השי"ת בענטשן מיט א גוט, זיס, לעכטיג, פרייליך, לעבעדיג, געזונט,
הצלחה'דיג און נחת'דיג יאר, דער אנקום פון תשע"ט זאל ברענגען "תחל שנה וברכותי",
השפעות טובות עד בלי די, רפואה שלימה פאר אלע חולי ישראל, הויפנס אידיש נחת פאר
אלע אידן געזונטערהייט, מיר זאלן שוין זוכה זיין צו ביאת משיח צדקינו, אמן.
וואונטשט,
מאיר ווערטהיימער

המספיק נייעס

איין ציל - איין הארץ - איין מיסיע

סאמע ערשטע "טריי קאונטי קעיר" אדווייזערי קאמיטע זיצונג ברענגט צונויף נאנט צו 50 אגענטורן אונטער איין דאך

אפענער דיאלאג שטעלט זיך ארויס אלס געוואלדיגער אויפטוה - פארשטערקערט קאמוניקאציע און פארזיכערט געמיינזאמע צוזאמארבעט, לטובת די טויזנטער קליענטן אונטער "טריי קאונטי קעיר"

די טעגליכע אפעראציעס ביי "טריי קאונטי קעיר" איז שוין אין פולן שוואונג פאר עטליכע וואכן, און ווי פארשפראכן, ווערן אירע פונקציעס טאקע אויסגעפירט מיט די גרעסטע מאס אחריות און פארשטאנד. זי קומט נאך די לאנגע רייע רעגולאציעס וואס ווערט פארלאנגט דורך די רעגירונג, און די טויזנטער צופרידענע קליענטן זענען די בעסטע עדות דערצו.

אבער "טריי קאונטי קעיר" איז נישט בלויז נאך אן אגענטור וועלכע שטעלט צו סערוויסעס, נאר ווען מען כאפט א בליק אריין איבער איר טאלאנטפולע און העכסט-פראפעסיאנאלע פירערשאפט, שיילט זיך ארויס א קלארן בילד: טריי קאונטי קעיר איז א הערליך-ארגאניזירטע אגענטור מיט שטאנדהאפטיגע פרינציפן, א קלארע ציל און ברייטע וויזיע צו קענען צושטעלן און ברענגען די שענסטע און בעסטע פאר אירע קליענטן.

אבער כדאי זיכער צו מאכן אז אירע אפעראציעס פארן אויף גלייכע רעלסן אן קיין שטרויכלונגען טוט "טריי קאונטי קעיר" כסדר ברענגען צום טיש געניאלע געדאנקען וועלכע פארשפרעכט און פארזיכערט א גאלדענע צוקונפט פאר דער אגענטור און די אריבער פינף-און-פערציג אגענטורן, א שטייגער ווי 'המספיק' — וועלכע איז אנגעשלאסן אונטער איר און געניסט פון אירע נאבעלע סערוויסעס.

אין א שריט צו אויסצופירן איר מיסיע מיט סוקסעס, האט טריי קאונטי קעיר פאררופן א ספעציעלער זיצונג דעם פארלאפענעם יולי וואו עס זענען געלאדענט געווארן די נאנט צו פופציג אגענטורן וועלכע געניסן פון אירע סערוויסעס, וואו אירע אויבערהארן זענען געגעבן געווארן דער געלעגענהייט ארויסצולייגן זייערע געדאנקען, און מיינונגען וויאזוי צו פארבעסערן די סערוויסעס, און אויסשמועסן וויכטיגע דעטאלן.

ארום 11:00 אזייגער אינדערפרי, אום יולי 24, האבן נאנט צו 60 באטייליגטע זיך געזעצט ארום דעם ברייטן קאנפערענץ טיש אין די הויפטקווארטירן פון "טריי

איינע פון מערערע אפיסעס וואו די טעגליכע אפעראציעס אונטער "טריי קאונטי קעיר" ווערן אויסגעפירט

קאונטי קעיר" וואו מען האט אינאיינעם פארברענגט פאר לאנגע שטונדן. "דער סעסיע איז געווען א גלענצדע געלעגנהייט פאר די אלע וועלכע שטייען אין שפיץ פון די נאנט צו 50 אגענטורן, זיך אויסשמועסן אין א געמיינזאמע קאאפעראציע מיט די פירערשאפט פון טריי קאונטי קעיר, צו פארזיכערן אז די טעגליכע אפעראציעס און קאמיוניקאציעס זעצן פאר אן קיין פראבלעמען", דרוקט זיך אויס איינע פון די באטייליגטע פאר'ן גאזעט. "דער חידוש פון דער קאנפערענץ איז געווען אזא סארט צוזאמקום ווערט ניטאמאל פארלאנגט דורך קיין איין סטעיט רעגולאציע, נאר איז אן אייגענארטיגע אונטערנעמונג דורך די "טריי קאונטי קעיר" פירערשאפט צו פארזיכערן קאמוניקאציע און נאנטע צוזאמארבעט לטובת די טויזנטער קליענטן".

צווישן די מערערע טעמעס וואס זענען דיסקוסירט געווארן, איז אויך ארויפגעברענגט געווארן אויפ'ן טיש די אייגענארטיגע באדערפענישן פון די טויזנטער קליענטן וועלכע נעמט אריין אין זיך א קאלירפולע ספעקטרום פון אינדיווידועלן וואס יעדע פון זיי פארמאגט זיך זיינע/אירע אייגענשאפטן און עס איז קריטיש-וויכטיג צו פארשטיין זייער גאנג און לעבענס שטייגער, כדאי די סערוויסעס זאלן קענען סערווירט ווערן אין איינקלאנג מיט זייערע באדערפענישן.

צווישן אנדערע האט מען אויך געהערט שטארקע גריסן איבער דער נייער סאפיסטיקירטע "סאופטוועיר" סיסטעם וואס איז ספעציעל דיזיינט און אימפלימענטירט געווארן פאר "טריי קאונטי קעיר".

אלס א שפאגל-נייע קאנפליקט-פרייע מאדעל באקאנט אלס "קעיר קאארדינעישאן ארגאניזעישאן" (CCO) טוט דער אגענטור אפערירן אונטער א לאנגע רייע פון שטרענגע רעגולאציעס וועלכע ווערט אימפלימענטירט און אינפארסירט דורך די סי. סי. או. ערפונדער – דער ניו יארק סטעיט אפיס פאר מענטשן מיט דעוועלאפמענטאל דיסעביליטיס (OPWDD) און די ניו יארק סטעיט דעפארטמענט אוו העלט (DOH). אבער ווי אויבן-דערמאנט פאלט דער אדווייזערי-זיצונג נישט אונטער אירע רעגולאציעס, נאר איז אן אייגענע אונטערנעמונג וועלכע ווערט באטראכט אלס א הויפט פריאריטעט ביי דער "טריי קאונטי קעיר" פירערשאפט, און די פאזיטיווע רעזולטאטן נאך דער ערשטער זיצונג האט טאקע געוויזן די וויכטיגקייט פון אזא צוזאמקום.

נאך דער ערשטער זיצונג זענען זיך די פירער פון די נאנט צו 50 אגענטורן וועלכע געניסן פון "טריי קאונטי קעיר" זיך צעגאנגען שטארק באאיינדרוקט און אינספירירט, פול מיט האפענונג אויפ'ן צוקונפט.

"טריי קאונטי קעיר" האט געוואלט זיכער מאכן אז די אלע אגענטורן זענען אינפארמירט, און אין די זעלבע צייט זיי אויך געבן די געלעגנהייט צו לאזן הערן זייערע מיינונגען און פארשלאגען וואו נאך עס קען פארבעסערט ווערן. און די רעזולטאטן זענען געווען העכער ווי ערווארטעט, מיט א איינגענעמע, גוטע און אפענע דיאלאג, וועלכע האט פארזיכערט אלעמען אז דורכ'ן זיין אנגעשלאסן אונטער דער "טריי קאונטי קעיר" שטאב וועט יעדעמס שטימע ווערן געהערט און דערהערט.

Hamaspik Gazette

© Sep. '18 All Rights Reserved

Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
TEL: 845-655-0625
FAX: 845-655-5625
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

DPMGGROUP.COM

שנה טובה ומתוקה

SWEET SHOPPING FOR A
SWEET BEGINNING

QUALITY FOR LIFE

CHASUNA
DEPOT

Brooklyn:
774 Bedford Ave.
Brooklyn, NY 11205
718.237.3600

Monsey:
389 RT. 59
Spring Valley, NY 10977
845.371.9700

Monroe:
51 Forest Rd.
(KJ Shopping Center)
845.781.7772

JEWELRY | FURNITURE | BEDDING | HOUSEWARE | JUDAICA | GIFTS

CALL US
24
HOURS
FOR A BRACELET OR WATCH
WHEN DOING A SHIDDUCH
1855.CHASUNA (242.7862) #5

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

בריטישע רעגירונג ארבעט אפצושטעלן צוקער אין 'סיריעל'

ענגלאנד – אלס טייל פונעם קאמף וואס די בריטישע רעגירונג האט אונטערגענומען קעגן דער ערשיינונג פון איבערוואגיגקייט ביי קינדער, פלאנט זי זיך צו נעמען אויף די סיריעלס און עפענען א קאמפיין קעגן דער הויכער מאס צוקער וואס ווערט דארט אריינגעשטעלט.

נאכ'ן הערן פון עקספערטן דערוועגן, האט אן ארטיגע פארלאמענט-קאמיטע אנגעהויבן אונטערנעמען קאנקרעטע שריט צו מינימיזירן די שאדנס וואס די הויכע מאס צוקער אין סיריעל ברענגט ביי די בריטישע קינדער, און די רעגירונג וועט מעגליך צווינגען די פירמעס צו רעדוצירן די מאס זיסקייט וואס זיי לייגן אריין אינעם סיריעל.

דאס איז טייל פון אן ארומנעמיגן פלאן וואס ענגלאנד האט פארעפנטליכט מיט א חודש צוריק, וואס אנטהאלט א רייע שריט וואס די רעגירונג וויל אונטערנעמען צו באקעמפן איבערוואגיגקייט.

איבערוואגיגקייט ביי קינדער, וואס ברענגט ערנסטע געזונטהייט-פראבלעמען אביסל שפעטער, איז א וואקסנדע ערשיינונג אין ענגלאנד, און די רעגירונג האט פאר זיך געשטעלט א ציל צו רעדוצירן די צאל איבערוואגיגע קינדער אין העלפט, ביז'ן יאר '30.

וואג-פארלוסט פון קישקע-קענסער שפילט נישט קיין ראלע אין היילונג-פראצעדור

מאסאטשוסעטס – א שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן דורכ'ן 'מאסאטשוסעטס אינסטיטוט פאר טעכנאלאגיע' ווייזט, אז דער דראסטישער וואג-פארלוסט וואס קומט געווענליך ביי מענטשן מיט יענער מחלה אין דער קישקע, ל"ע, איז נישט קיין פאקטאר אין דעם מענטש'ס געזונט-ווערן.

עקספערטן האבן שוין לאנג צוריק באשטעטיגט, אז ווען עמיצער באקומט די מחלה אין דער קישקע, הייבט יענער באלד אן פארלירן וואג אויף א היפש-שנעלן טעמפא. דאס קומט פון דעם וואס די מחלה שעדיגט געוויסע באשטאנדטיילן אין דער קישקע, וואס העלפט דאס עסן פארדייט ווערן אויף א געהעריגן, מסודר'דיגן אופן.

די אנגענומענע מיינונג איז יעצט געווען, אז דאס פארלירן וואג שאדט פאר'ן פאציענט און דאקטוירים פלעגן דערפאר צוגעבן פארשידענע מיטלען צוריקצושטעלן דעם פארדייאונגס-סיסטעם. ווי די דאזיגע שטודיע, וואס איז דורכגעפירט געווארן דורכ'ן עקספערימענטירן מיט מייז, ווייזט אבער אז ס'מאכט נישט אויס און די מייז וואס זענען יא באהאנדלט געווארן איבער זייער פארלירן וואג האבן זיך נישט ערהוילט שנעלער ווי די וואס האבן עס נישט באקומען. ★

מח בעפארצוגט עסנווארג מיט פעטנס און "קארבאהיידרעיטס"

דער טייל פונעם מח וואס איז פאראנטווארטליך פאר געבן דעם מענטש א 'גוט געפיל' רעאגירט ענדערש פאזיטיוו צו עסנווארג וואס אנטהאלטןביידע, סיי פעטנס און סיי "קארבאהיידרעיטס",

ניו העיווען, קאנעטיקעט – א שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן צו דערגיין וויאזוי דער מח רעאגירט צו פארשידנערליי עסנווארג ווייזט, אז דער טייל פונעם מח וואס איז פאראנטווארטליך פאר געבן דעם מענטש א 'גוט געפיל' רעאגירט ענדערש פאזיטיוו צו עסנווארג וואס אנטהאלטן ביידע, סיי פעטנס און סיי "קארבאהיידרעיטס", ווי ווען מען עסט צוויי באזונדערע מאכלים וועלכע פארמאגן יעדער בלויז איינעם פון די צוויי.

די שטודיע, וואס איז דורכגעפירט געווארן אויף 206 דערוואקסענע מענטשן ביי דער "יעלל דיעט, און פיזיאלעדזשי סענטער" האט נישט גענומען אין חשבון ווען מענטשן עסן צו שטילן דעם הונגער, נאר דווקא אזעלכע פאלן ווען די מענטשן אין דער אויספארשונג האבן סתם אזוי געוואלט עפעס נעמען אין מויל, אפילו זיי האבן זיך דעמאלט נישט דווקא גענויטיגט אין עסן.

די מענטשן וואס האבן אנטיילגענומען אין דער שטודיע זענען בשעת'ן עסן צוגעטשעפעט געווארן צו מאשינען, וואס האבן סקאנירט דעם מח און געכאפט בילדער פון די פארשידענע טיילן, וואס זענען דערנאך אנאליזירט געווארן.

די פארשערס האבן אבזערווירט וויאזוי דער מח האט רעאגירט צו פארשידנערליי מאכלים, און האבן איינגעזען אז דער מח איז געוועזן מער 'צופרידן' ווען די מענטשן האבן געגעסן עסנס וואס האבן פארמאגט ביידע באשטאנדטיילן אויפאמאל, ווי איידער ווען זיי האבן געגעסן צוויי באזונדערע מאכלים, וועלכע האבן אנטהאלטן בלויז פעטנס אדער נאר קארבאהיידרעיטס. ★

המספיק נייעס

קינג׳ס קאונטי **המספיק׳ס קאמיונעטי העביליטעישאן און רעספיט** פראגראמען מיט **פרישע ווארצלן אין לאנג איילענד, קווינס**

די זומער מאנאטן זענען געקומען צו אן ענדע, די קעמפ׳ס און באנגעלא קאלאניעס שליסן זייערע טויערן, אבער ענדע זומער-סעזאן ביי המספיק אוו קינג׳ס קאונטי מיינט די עפענונג פון פרישע טויערן און נייע מעגליכקייטן פאר הונדערטער קליענטן מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע נויטיגן זיך אין דירעקט-סופארט פראפעסיאנאלן.

נאכצוקומען דעם שטארקן געברויך און פלייץ פון פרישע אפליקאנטן האט קינג׳ס קאונטי המספיק׳ס לאנג איילענד און קווינס קאמיונעטי העביליטעישאן און עפטער-שולע רעספיט פראגראמען סאטעליט אפיסעס אין פאר ראקעוועי, אנגעפאנגען דער פראצעדור פון אינטערוויו׳ן פרישע אפליקאנטן.

דער וואויל-בארימטער און וואקסנדער המספיק לאקאציע אין פאר ראקעוועי איז דער אדרעס וואו עס ווענדן זיך קליענטן פון דער קווינס געגענט אוו דזשעמעיקא, און אזוי אויך די ׳פייוו-טאונס׳, וועלכע רעכנט ארייך די ״סידערהורסט, הולעט, אינוואוד, לאורענס, און וואדמיר״ געגנטער, און כדאי צו קענען טאקע אהערשטעלן די פארלאנגטע סערוויסעס אויפ׳ן שענסטן פארנעם פעלט זיך אויס א מאסיווע אפעראציע אהערצושטעלן און אויפנעמען העכסט-קוואליפיצירטע דירעקט-סופארט פראפעסיאנאלן (DSPs).

ראקלענד קאונטי עקזעקוטיוו מוה״ר יואל פריינד ני״ו קלאפט אן די מזוזה ביים עפענונג פון המספיק׳ס צענטער אין קווינס

דער פראצעדור פון אויפנעמען פרישע ארבעטער נעמט אריין פארזיכטיגע באמיאונגען, וויבאלד דער דירעקט סופארט פראפעסיאנאל וועט דארפן בויען דעם ריכטיגן קשר מיט זיין/איר קליענט צו קענען געבן די מאקסימום אויפמערקזאמקייט און געפיל. דער פראצעדור פאנגט זיך אן ווען די קאמאנדירן אין שפיץ זעצן זיך באזונדער אראפ מיט די פרישע קליענטן זיך צו באקענען פונדערנאנט מיט זייערע געברויכן, און שפעטער זעצט מען זיך אראפ באזונדער מיט׳ן ׳דירעקט סופארט פראפעשענאל׳ צו דערגיין זיינע/אירע און קוואליפיקאציעס, און אזוי ארום קען מען אהערשטעלן א גוטער ׳מעטש׳.

איינמאל מען האט געטראפן דעם ריכטיגן קאנדידאט וועלכע קומט נאך די פארלאנגטע קוואליפיקאציעס, וועט זיך דער ׳פראוויידער׳ פערזענליך טרעפן מיט׳ן קליענט, און אויב זעט מען א גוטע קאמוניקאציע און פארשטאנד צווישן די צוויי אינדווידועלן וועט דער ׳פראוויידער׳ דורכגיין א רייע ׳בעגראונד טשעקס׳ צו פארזיכערן די ׳סעיפטי׳ פונעם קליענט, און איינמאל דער פראצעדור גייט פאראיבער מיט סוקסעס, פאנגט זיך אן דער ארבעט.

ווי מען הערט אינערהאלב המספיק׳ס רעספיט פראגראם הויפטקווארטירן אין קינג׳ס קאונטי, איז דער ענדע זומער סעזאן גאר א פארנומענע ווען אירע אפיסעס ווערן נאכאנאנד איבערגעפילט מיט הונדערטער פארלאנגען פאר אירע סערוויסעס, און ב״ה האבענדיג די ריכטיגע גענעראלן ביים שפיץ קען מען אהערשטעלן די פארלאנגטע סערוויסעס אויף א העכסט צופרידענע און פראפעסיאנאלע פארנעם.

געזונטהייט נייעס

״דזשאן האפקינס״ מעלדט: **איינצעלע בלוט-טעסט** וועט זוכן פאר 8 סארט באזונדערע מחלות

באלטימאר, מערילענד – אין א פריידיגע דורכברוך האבן פארשער ביי ״דזשאן האפקינס קימעיל קענסער צענטער״ אנטוויקעלט אן איינצעלע בלוט-טעסט וואס וועט אונטערזוכן פאר 8 סארטן קענסער, און עס וועט אויך העלפן אידענטיפיצירן די פלאץ אין דער קערפער וואו דער מחלה געפונט זיך.

דער נייער טעסט מיט׳ן נאמען ״קענסער-סיק״ וועט זוכן פאר די מחלה אין מערערע ערטער צווישן זיי דער לעבער, בויך, פענקריעס, לונגען, און נאך אנדערע וויכטיגע קערפער-טיילן וועלכע זענען פאראנטווארטליך פאר 60 פראצענט טויט-פעלער אין די פאראייניגטע שטאטן, עקספערטן זאגן אז דער טעסט וועט ברענגען געוואלדיגע בענעפיטן וויבאלד פינף פון די ערשטער וואס דער טעסט וועט אונטערזוכן פארמאגען נישט דערווייל קיין אפעציעלע סקרינינג-טעסט.

״קענסער-סיק״ וועט קענען ווערן געגעבן ביי געווענליכע פריימערי קעיר דאקטוירים דורכאויס געווענליכע בלוט-טעסטן. פארשער זאגן אז דער נייער טעסט וועט קאסטן אינעם צוקונפט ווייניגער ווי פינעף הונדערט דאלאר.

דער נייער טעסט מיט׳ן נאמען ״קענסער-סיק״ וועט זוכן פאר די מחלה אין מערערע ערטער אין די קערפער

די נייעס איז ספעציעל דערפרייענד וויבאלד דער שטודיע האט געהאט א העכער 99 פראצענטיגע פונקטליכקייט. דער טעסט איז דורכגעפירט געווארן אויף איבער 812 מענטשן און עס האט ארויסגעגעבן בלויז 7 פאלשע-פאזיטיווע רעזולטאטן.

המספיק נייעס

מען קלויבט אויס די גוטע, ביי המספיק'ס מענער דעי-העב אין ארענדזש קאונטי

העפטיגע "ל"ט מלאכות" שיעור, אויסגעפירט מכוח על הפועל דורך די חשובע בחורים פון ישיבת תורת חסד שע"י המספיק אוו ארענדזש קאונטי

געענדיגט "בורר", גרייט פאר'ן קומענדיגע מלאכה...

די טייערע נשמות ביי המספיק'ס דעי העב אין ארענדזש קאונטי (מענער'ס דעוויזיע) האבן שטענדיג אן אויסגעפילטן סדר היום פון אינדערפרי ביז'ן שלאפן גיין. די געטרייע שטאב מיטגלידער פיבערן טעגליך אויפצוקומען מיט פרישע קריעטיווע געדאנקן וויאזוי אנצופילן די מוחות פון די קינדערלעך מיט אינהאלטסרייכע ידיעות און אינטערעסאנטע ערפארונגען וואס ברענגט א נוצן אויפ'ן גאנצן לעבן.

ווי שוין באריכטעט אין גאזעט פון חודש אב, איז געלאזט געווארן אין גאנג א לעבעדיגער פראגראם וועלכע לערנט מיט די קינדער די ל"ט מלאכות, אבער נישט בלויז אין פארעם פון א שיעור, נאר עס ווערט ווירקליך אויסגעפירט מכוח על הפועל, אז מען זאל פארשטיין די וויכטיגע הלכות און עס שטענדיג האלטן פאר די אויגן.

אנגעפאנגען האט זיך דער פראיעקט מיט "חורש" — גראבן, וואו די בחורים זענען ארויסגענומען געווארן אין פעלד און מיט די נויטיגע קלאפער-געצייג האט מען אנגעפאנגען גראבן בעת די טייערע שטאב מיטגלידער זענען געשטאנען דערביי און געצייגט די גענויע דעטאלן וואס מען דארף וויסן אום שב"ק, און די בחורים האבן עס אצינד גאר גוט פארשטאנען. פון דארט איז מען געגאנגען צום קומענדיגן מלאכה פון אנזייען — זורע! די בחורים האבן ארייגעלייגט די זומען אין דער ערד בעת די אנגעשטעלטע האבן זיי געגעבן צו פארשטיין איבער די הארבקייט פון אנזייען אום שב"ק.

אצינד האבן די בחורים פארגעזעצט צום קומענדיגען שטאפל פון "בורר", א 'מלאכה' וואס טרעפט זיך גאר אפט ביים שבת'דיגן טיש מיט וועלכע מען זייער גרינג דורכפאלן, אבער נישט ביים ארענדזש קאונטי המספיק דעי-העב...

ווען די באשטימטע זמן איז אנגעקומען האבן די בחורים זיך געזעצט ארום א טיש ווען יעדער האט באקומען שיסלעך מיט בונדלעך וועלכע האבן פארמאגט צוויי סארטן בונדלעך פון וואס אויסצוקלויבן, און די בחורים האבן אויסגעקליבן די גוטע פון די שלעכטע, אזוי ווי די הלכה פארלאנגט.

דער בארג פון בונדלעך וואס איז אוועקגעשטעלט געווארן פארענט פון די בחורים איז צוביסלעכווייז קלענער געווארן ווען די בחורים האבן געוואוסט צו קלויבן די גוטע פון די שלעכטע, זייענדיג אצינד שטארק אויסגעקאכט אין דעם ענין, אן אקטיוויטעט וואס האט ארייגעווארפן די בחורים אין א העפטיגע דיסקוסיע איבער די ל"ט מלאכות וואס האט ווי פארשטענדליך זיי געברענגט זיך צו קאכן אין אנדערע נושאים איבער הלכה און מנהגים.

"דער וועכענטליכער "ניין און דרייסיג מלאכות" פראיעקט וועט אנהאלטן ביז ארום דעם קומענדיגען פסח," זאגט ר' שלמה זלמן ראבי פארן גאזעט. "צוטיילט וועכנטליך". און אוודאי זענען די בונדלעך נישט געגאנגען לאיבוד, נאר פון דארט האבן זיי געמאכט זייער וועג אריין אינעם קרעפטיגן טאפ טשולענט וואס איז אפגעקאכט און געגעסן געווארן אויף דעם קומענדיגן שב"ק מיט א ספעציעלן געשמאק אויסגעהאלטן לויט די הלכה.

המספיק נייעס

ס'טייט א רויעך:

'פייער'דיגע זומער אקטיווּויטעטן ביי קינג'ס קאונטי המספיק "קעמפ בשמחה"

פייער און וואסער קומען זיך נישט אדורך, אבער ווען די טייערע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע זענען אנגעשלאסן אין די ראמען פון המספיק'ס וואויל-באריכטע "קעמפ ב'שמחה", האבן אפגעשטאט א אינטערעסאנטע באזוך ביי די לאקאלע ניו יארק סיטי פייער סטאנציע אין הארץ פון בארא פארק, האט זיך גאר ארויסגעשטעלט גאנץ אן אנדערע מציאות: 'פייער'דיגע אקטיוויטעטן זענען געגאנגען בענעזאם מיט 'וואסער' ווען די קינדער האבן מיט אמפערס וואסער פארלאשן פאלשע פייערן אין א אייגענארטיגע זומער פראגראם וועלכע האט געדינט אלס א לעבעדיגע לעקציע אין פייער-סעיפטי א.ד.ג.

די טייערע נשמות האבן געהאט די געלעגנהייט צו שפירן אויף די אייגענע הויט די הערא‎אישע ארבעט פון די העלדישע פייער לעשער, ווען זיי פערזענליך האבן אנגענומען פאזיציעס אלס פייער-קעמפער, און אפילו זיך באקענט פונדערנאנט מיט די פארגעשריטענע געציילן וואס ווערט גענוצט ביים פארלעשן א פייער, זיך אנגעטון די ספעציעלע פייער מונדירן, די ארגינעלע היטן, דורכאויס א דרייסיג מינוטיגע באזוך אינעם פייער סטאנציע.

"קעמפ בשמחה" איז ווי דער אלטערנאטיוו פונעם גאנץ-יעריגע עפטער-סקול "רעספיט" פראגראם (ASR) וועלכער שטעלט צו רואיגע אינהאלטסרייכע שעות פאר די קינדערלעך אין צייטן ווען עס איז נישט פארהאן קיין שולע. דאס רעכנט אריין יעדן טאג נאך חדר/שולע/פלעיגרופ, זונטאג און ווינטער און זומער וואקאציעס.

רעספיט דינט פאר די חשוב'ע עלטערן אלס די "בעטארי טשארדזשערס" פונעם טאג. עס שענקט זיי עטליכע שטונדן זיך אפצוגעבן

די קינדערלעך לעבן מיט'ן גאנצן 'ברען' און 'פייער' דורכאויס זייער באזוך אינעם פייער סטאנציע

רואיג און שטיל מיט די אנדערע קינדער, זיך צוזאמענעמען און אנשעפן מיט פרישע כוחות ווייטער אנצוגיין מיט די ספעציעלע עבודת הקודש פון ערציען א הייליג לעכטיג נשמה'לע מיט ספעציעלע געברויכן. פריש און מונטער קענען זיי דערנאך אפווארטן זייערע אוצרות'לעך ווען זיי קומען אהיים פרייליך און זאט נאכ'ן געניסן פון תענוג וקורת רוח, אקטיוויטעטן און נארהאפטיגע איבערבייסן, אין די ראמען פון "המספיק רעספיט פראגראם". און אט די אלע אקטיוויטעטן זענען ווייטער פאר דורכאויס די זומער מאנאטן אונטער די ראמען פונעם "קעמפ בשמחה".

דער דראמאטישער באזוך אינעם פייער סטאנציע האט זיך שוין אנגעפאנגען מיט עטליכע טעג פריער ווען די קינדער האבן אנטיילגענומען אין פייער און סעיפטי פראגראמען – איינגעטיילט אין באזונדערע טעג – אהערשטעלנדיג וואונדערבארע 'ארט'ס און קרעפטס', אהערשטעלנדיג אייגען-געמאכטע פלאמען פארעמס, געמאכט פון פאפיר, הערליך קאלירט מיט ארענדזש און געלע פארבן וועלכע האט עס געגעבן אן אויטענטישע אויסזען.

דער קומענדיגער טאג האבן די קינדער זיך געלערנט וויאזוי זיך ארויסצוראטעווען פון רויעך קריכנדיג אויף דער ערד אויף אלע פיר – וואו עס פארלאנגט זיך אין פאל פון א שריפה ח"ו – בעת א ספעציעלע מאשין שפייעט אויס פאלשע קנוילן רויעך.

איצט ווען די קינדער האבן געלעבט מיט'ן גאנצן ברען און פייער אין דער אקטיוויטעט, האט דער באזוך ביים פייער סטאנציע ווי פארשטענדליך צוגעענדיגט דעם פאזעל, אבער דאס מאל אין רעאליטעט. זיי האבן זיך פערזענליך געטראפן מיט זייערע העלדישע פייער קאלעגעס אינעם ניו יארקער פייער דעפארטמענט וועלכע האבן זיי העפליך ענטפאנגען, דערביי געבנדיג פאר די קינדער אן אויסשליסליכע שפאציר אינעם סטאנציע, צייגנדיג זייערע פארגעשריטענע מאשינען און טראקס, און אפילו אנגעטון די קינדער זייערע פייער מונדירן.

דער אינטערעסאנטער און אייגענארטיגער פראגראם האט איבערגעלאזט די קינדער טיף באאיינדרוקט און אינספירירט, דערביי מיטנעמענדיג מיט זיך קריטיש-וויכטיגע אנווייזונגען איבער פייער-סעיפטי.

די קינדער האבן זיך צוריקגעקערט פונעם סטאנציע אויפגעהייטערט און פרייליך אזש ס'איז געגאנגען א רויעך...

געזונטהייט נייעס

ענערגיע-געטראנקען שעדליך פאר די הארץ; רעדוצירט בלוט-פלוס צו קריטיש-וויכטיגע קערפערטיילן

הוסטאן, טעקסאס – פאר לאנגע יארן האט דער קארדיאלעדזשיסט דר. דזשאן היגינס געשריגן אז ענערגיע-געטראנקען איז שעדליך, און אצינד האט ער געמאלדן אז ער פארמאגט קלארע באווייזן אונטערצושטיצן זיינע טעאריעס. "מיר האבן גענומען זיבן און פערציג יונגע געזונטע מעדיקעל סטודענטן, מיר האבן אנאליזירט זייער הארץ צושטאנד, דערנאך האבן זיי געטרונקען א ענערגיע-געטראנק, און 90 מינוט שפעטער ווען מיר האבן זיי נאכאמאל אנאליזירט האבן מיר באמערקט אז שטוינענדע טויש אין די פונקציע פון זייער הארץ אדערן", זאגט דר. היגינס.

זיינע ערפינדונגען זענען גענוצט געווארן אלס א באוויז אין א אפעציעלע סטעיטמענט וואס

דאקטוירים טענה'ן אז סיי וועלכע אנדערע געטראנק איז נאך אלס בעסער ווי ענערגיע-געטראנקען

איז פובליצירט געווארן דורך דער "אמעריקען קאלעדזש אוו ספארטס מעדעצין" וועלכע האבן געמאלדן נייע רעקאמענדאציעס און ווארענונגען איבער ענערגיע געטראנקען.

דער דאקטאר האט געגעבן צו פארשטיין, אז ווען די אדערן ביי די הארץ זענען צוזאמגעצויגן באקומען נישט געוויסע קערפער-טיילן די נויטיגע מאס בלוט וואס פארלאנגט זיך. דר. היגינס ווארנט, אז עס קען ארייגשטעלן מענטשן אין געפאר פון אנטוויקלונגען א הארץ אטאקע אדער אנדערע געזונטהייט פראבלעמען ח"ו. ער טענה'ט אז סיי וועלכע אנדערע געטראנקען איז נאך אלס בעסער ווי ענערגיע-געטראנקען, און ווי ער זאגט זעט מען א דראמאטישע צאל פאציענטן וועלכע קומען אן אין עמוירדזשענסי רום מיט געזונטהייט פראבלעמען וואס זענען געקומען אלס א דירעקטע רעזולטאט פון ענערגיע געטראנקען.

דר. היגינס זאגט אז די מאס "קאאפין" וואס געפונט זיך אין די סארט געטראנקען איז נישט אזוי שעדליך, נאר דער פראבלעם פאנגט זיך ווען די אנדערע ענערגיע כעמיקאלן וואס ווערט אריינגעשטעלט אין די געטראנקען פארטראגן זיך נישט מיט די מאס "קאאפין" און איניינעם ברענגען זיי ערנסטע פראבלעמען. אבער די "אמעריקן בעווערידזש אסאסיעישאן" טענה'ט, אז עס איז יא זיכער צו טרונקען און עס קומט נאך די פארלאנגטע פעדעראלע פארשריפטן און ס'איז נישט דא וואס צו זארגן.

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

חודש תשרי איז א ליכטיגע חודש; מען האט נארוואס אריינגעטרעטן אינעם נייעם יאר, **מען שאקלט די הייליגע לולב און אתרוג** וואס פארמאגט א מורא'דיגע **כח צו פארטרייבן אלע סארטן מחלות קשות;** אזוי אויך איז חודש תשרי א "גאנצע חודש", עס פארמאגט אין זיך גאנצע 30 טעג, איז די צייט טאקע העכסט-פאסיג ווייטער צו **בעטן דעם רופא כל בשר**, אז אידישע קינדער זאלן איבערלעבן דעם "גאנצן יאר", געזונט און שטארק.

דאס זיצן אין די סוכה איז א זכר צו די ענני הכבוד, די וואלקען-זויל וואס האט באשיצט אידישע קינדער אין מדבר, בלייבט נאר איבער מתפלל צו זיין אז די הייליגע סוכה זאל אונז טאקע באשיצן פון אלע פראבלעמען און שוועריקייטן, און אונז נאר **ברענגען ישועות און רפואות, ברוחניות ובגשמיות.**

וחי אחיך עמך: ביים אריינשיקן אינפארמאציע איבער א דאקטער אד"ג וואו איר זענט געהאלפן געווארן, ביטע שיקט מיט די אינפארמאציע פונעם דאקטער. דאס וויכטיגסטע איז דער טעלעפאן נומער.

6633

עצה קעגן ווייטאג אונטער'ן וועטער

ליינענדיג בריוו #6354 מיט'ן קעפל "אונטער'ן וועטער" האב איך מיר צעשמייכלט ווען איך האב ענדליך געטראפן א מענטש וואס פארשטייט צו מיינע סימפטאמען. נישט יעדער פארשטייט וואס דאס מיינט און מיינע נאנטע ווערטלען זיך אלס אז איך בין דער וועטער-זאגער... יעדע מאל פאר א רעגן אדער א שניי שפור איך "ארטרייטיס" און מיינע סיינוס ווערן זייער אנגעלייגט, און איך קען איינמעלדן פאר די משפחה אז עס קומט א רעגן.

פאר די מענטשן מיט די זעלבע פראבלעם וויל איך זאגן אז עס איז דא האפענונג, עס איז פארהאן א גוטער אי-ען-טי (ENT) דאקטער מיטן נאמען דר. קלאוס (Dr. Close) און נאכן באקומען אן אפוינטמענט ביי אים האט ער מיר פארגעשלאגן צו נוצן א "פערסענאל אינהעילער" פון די פירמע "וויקס" (Vicks) וואס טוט טאקע נישט אויסהיילן אינגאנצן דעם פראבלעם, אבער עס העלפט בשעת מעשה אז עס זאל נישט שטערן דעם מענטש. ביי אונזער שמועס האט ער מיר געזאגט אז אויב עס העלפט ממש נישט איז ער גרייט אונטערצונעמען אן אפעראציע אויסצוברייטערן די לופט-רערן (Airways) וואס איז נישט קיין בא'טעמ'טע עסק.

אויב איינער ווייסט איבער א גוטע עצה וואס קען ברענגען א גאנצע רפואה פאר דעם פראבלעם וואלט עס געווען א געוואלדיגע טובה אויב איר קענט עס מיטטיילן.

א דאנק פון פאראויס.

(-)

6634

נישט אוועקמאכן "אלע" ענערגיע היילונגען"

איך שרייב דא אלס אן ענטפער צו בריוו #6454 וועלכע רעדט באריכות איבער מענטל העלט.

אין די וועלט פון עמאציענאלע היילונג איז דא צוויי באקאנטע אויסדרוקן: 'אל אר נאטינג' און 'בלעק ענד ווייט טינקינג'. עס איז מיר געווען א גרויסע חידוש צו זען די זאכן אזוי בולט אין א בריוו פון איינער וואס דערציילט איבער זיין/איר ערפארונג אין מענטל העלט.

ענערגיע-היילונגען איז א סענסעטיווע טעמע; דאס איז זיכער. אבער צו אוועקמאכן 'אלע' ענערגיע היילונגען אלס 'האקוס-פאקוס' איז א מורא'דיגע אחריות.

איין זאך איז קלאר, ווען מען איז קראנק, פיזיש צי גייסטיש, דארף מען א דאקטאר! יא, עס זענען דא מענטשן, אלטארנעטיווע היילער וואס נעמען זיך אונטער זאכן וואס זיי דארפן ווען נישט, אבער א באלאנסירטע גוטע היילער ארבעט נאר 'צוזאמען' מיט'ן דאקטאר!

עס זענען דא פילע געשיכטעס פון מענטשן וואס זענען ארויסגעקראכן פון שווערע פראבלעמען, פיזישע און גייסטישע, ווען די געוועגליכע היילונג'ס מיטלען איז געווען באגלייט מיט אלטערנעטיווע היילונגען, ווי ענערגיע א.ד.ג.

אין שווערע פעלער פון מענטל העלט, ווען מ'האלט און איין ארויפגיין מיט די מעדעצינען קען ענערגיע היילונגען סטאבילידזירן די מצב, און אין גרינגערע פעלער – מיט באגלייטונג פון דאקטאר – קען מען רעדוצירן, און אין גאר מילדע פעלער אפילו פארמיידן מעדיצינען אינגאנצן בס"ד.

ענערגיע-היילונגען קען זיין א פראבלעם פאר אונז אידן, ווייל אסאך פון די סארט היילער'ס לייגען זיך אריין אין פסיכישע-היילונג וואס איז א קאצן-שפרונג פון כישוף און אנדערע פראבלעמאטישע זאכן. דערפאר איז וויכטיג צו גיין נאר צו איינעם וואס איז באקאנט און באגלייבט, אדער רעקאמענדירט דורך א היימישן מומחה.

צום שלוס, לאמיר אלע זיין געזונט און שטארק, פיזיש און גייסטיש, און אז עס פעלט

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער **אדרעס און נומער** זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

שיקט בריוו (אויך אנאנים) צום ליינערס גאזעט:
Hamaspik Gazette > 58 Rt. 59 Suite 1
Monsey, NY 10952

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"** אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע:**
רופט: 845-655-0625
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625
בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

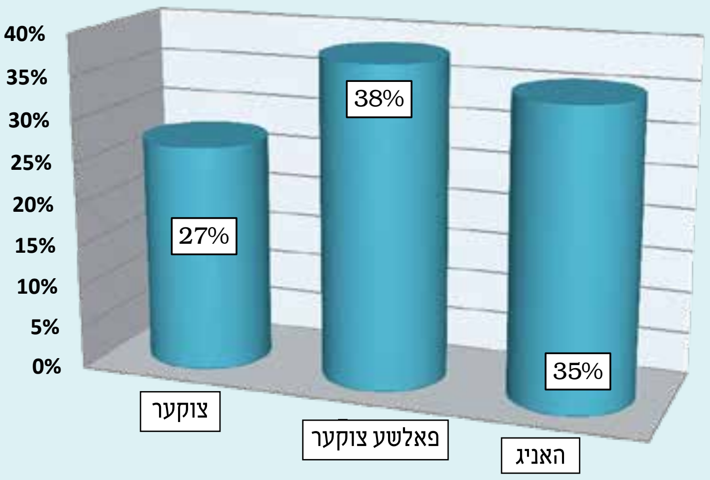
צו באקומען דעם גאזעט אויף בליץ-פאסט
שיקט אן אימעיל צו:
subscribe@nyshainc.org

קלארשטעלונג: ארטיקלען אין המספיק גאזעט זענען בלויז פאר אינפארמאטיווע צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
וואס נוצט איר זיס צו מאכן אייער טיי?



אין כמעט יעדע סארט מאכל ווערט אריינגעווארפן אביסל צוקער צו פארבעסערן דעם טעם, אבער חוץ אין מאכלים ווערט עס אויך גענוצט פאר געטראנקן, ספעציעל אינעם קאווע אדער אין א גלעזל טיי. צוקער גוט טאקע אריין א גוטער טעם, אבער פרעגט נאר די פילצאליגע מענטשן אין די מיטעלע און עלטערע יארן וועלכע רירן נישט צו קיין צוקער נאכ'ן ליידן זייערע קאנסעקוווענצן.

ווידעראום זענען פארהאן א סאך וועלכע באנוצן זיך מיט 'האניג' אנשטאט 'צוקער'. האניג קען טאקע האבן פארשידענע געזונטהייט בענעפיטן אבער צופיל דערפון איז אויך נישט געזונט. זאל מען אריבערגיין צו אנדערע סארט צוקער? מעגליך 'ספלענדע'? אפשר, אבער וויסן זאלט איר אז 'ספלענדע' איז 600 מאל זיסער ווי געווענליכע צוקער, אבער עס שטעלט צו זייער ווייניג קאלעריעס. טראצדעם וואס 'ספלענדע' ווערט באצייכענט אלס 'זיכער' צו נעמען, פארט זענען פארהאן געוויסע געזונטהייט עקספערטן וועלכע טענה'ן אז עס שפילט א ראלע אין געוויסע קראנקהייטן.

דאס איז זיכער, אז דער וואס נוצט צוקער איבער די מאס, לעקט נישט קיין האניג אין די שפעטערע יארן...

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וואס נוצט איר זיס צו מאכן אייער טיי?" האבן איבער 27% געענטפערט: "צוקער". און 38% האבן געענטפערט "פאלשע צוקער" און 35% האבן געענטפערט "האניג".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "וויאזוי באהאנדלט איר א פארקילאכץ?"

איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט אנקעטע האטליין, 845-655-0667, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעססע: survey@nyshainc.org. זייט געזונט!

"פעראקסייד" איז א באקאנטע פליסיגקייט וואס ווערט גאר אפט באנוצט דורך מענטשן אין יעדן יארגאנג. עס האט א כח צו פארמיידן אינפעקציעס נאכ'ן ווערן אנגעשמירט אויף אפענע וואונדן. עס ווערט אויך גענוצט אויסצושווענקן דאס מויל פטור צו ווערן פון שלים, אדער ווערט עס גענוצט צו שטילן ציין-ווייטאג.

"פעראקסייד" ארבעט דורכ'ן ארויסלאזן 'אקסידזשען' ווען עס קומט אין בארירונג מיט אן אינפעקציע. ווען דער 'אקסידזשען' קומט ארויס, שאפט עס א 'שוים' וועלכע העלפט רייניגען דאס פלאץ פון דער אינפעקציע. אין די זעלבע צייט וואס עס היילט וואונדן זאגן אבער דאקטוירים אז עס זאל נישט גענוצט ווערן צו באהאנדלען טיפע וואונדן, ביסן פון חיות, אדער ערנסטע בראנד-וואונדן.

ווען דער פראדוקט ווערט גענוצט אויף די הויט איז וויכטיג ערשט צו רייניגען די ארט פון דער וואונדן בעפאר'ן זיך באנוצן דערמיט, אויב נוצט מען עס אויסצושווענקן דאס מויל זאל מען אויסמישן מיט די זעלבע מאס וואסער וויפיל "פעראקסייד" עס איז דא.

"פעראקסייד' איז ערפינדן געווארן אלס א ראקעט ברענשטאף, און עס ווערט נאך היינט-צוטאג'ס גענוצט טראץ די פילע עקסידענטן וואס עס האט שוין געברענגט. אין יאר 934' זענען 3 מענטשן אומגעקומען אין דייטשלאנד ווען א "היידראדזשין פעראקסייד" ראקעט האט עקספלאדירט. 'פעראקסייד' איז א מאכטפולע מאטריאל, זאל מען עס נאר נוצן געזונטערהייט.

אויס, זאל מען מצליח זיין מיט סיי וועלכע היילונג מעטאד מען קלויבט זיך אויס.

(-)

6635

"פראקסייד" פאר 'ברעטלעך' אויף די פוס

איך האב געליטן פאר א שטיק צייט איבער "ברעטלעך" אויף מיינע פוס, און איך לייג עס אן אז ס'איז לכאורה געקומען פון די "בליטש" אדער שמוץ אין די מקוה. איך האב פרובירט פארשידענע זאכן פטור צו ווערן דערפון, אבער עס האט נישט געהאלפן. ביז איינער האט מיר געזאגט אז איך זאל לייגען "פראקסייד" (Peroxide) און איך האב אזוי געטון. איך האב גענומען א טאשן-טיכל און עס נאס געמאכט מיט "פראקסייד", איך האב עס ארויפגעלייגט אויף מיין פוס און אזוי בין איך געגאנגען שלאפן יעדע נאכט, עס האט נישט גענומען לאנג, ממש נאך עטליכע נעכט האט זיך מיין פוס געגצליך ערהוילט.

(-)

6636

א "הויקער" מוז נישט בלייבן

אין בריוו #6261 שרייבט איינער איבער א הויקער. זיך ארומצודרייען מיט א "הויקער" איז נישט 'קיין' בא'טעמ'טע עסק, עס זענען היינט פארהאן פארשידענע פראצעדורן, שווערע און גרינגע וואס קען העלפן, אבער עס איז א שווערע פעלד. פאר די מענטשן וועלכע זעען אז זיי גייען באקומען א הויקער און ווילן עס אויסמיידן וויל איך פארשלאגן א ווירקזאמע עצה:

עס זענען דא צוויי פאזיציעס וויאזוי מען קען האלטן די רוקן גראד. איינס, מען שטייט גלייך מיט די הענט געדרייט צו פארנט, דאס הייסט אין האנט כאפט אן די צווייטע אזוי אז די הענט זענען פארמאכט פון פארנט, און נאכדעם איז דא ווען מען האלט די הענט אפן, מען דרייט די הענט מיט די אקסלען מיט די גאנצע "טשעסט" (Chest) צו אינדרויסן, און אזוי קען מען האלטן גראד די רוקן, איך וואלט גע'עצה'ט אז דער מענטש זאל עס טון כסדר און דאס וועט האלטן אייער רוקן גלייך.

(-)

6637

סארנא מעטאד קעגן "מערידען"

איך וויל דא ענטפערן פאר בריוו #6445 איבער "מערידען" (Hemorrhoids). און פאר בריוו #6399 וועגן קני-ווייטאג.

איך וואלט זייער געוואלט רעקאמענדירן די "סארנע מעטאד". עס ארבעט געוואלדיג פאר די צוויי פראבלעמען, און אזוי אויך פאר אנדערע סימפטאמען. איך באטראכט מיט ווייטאג וויאזוי מענטשן לייגן זיך אונטערן מעסער און מען לאזט זיך אפערירן פאר פראבלעמען וואס קענען ווערן אויסגעהיילט אויף א לייכטערע און מער געזונטערע פארנעם, און דערצו שפארט מען זיך איין געלט און איבעריגע עגמת נפש.

רוב פראבלעמען וואס א מענטש פארמאגט קומט פון זעלבן שורש, איך בין א לעבעדיגע עדות און איך האב עס געזען פון מיין אייגענע ערפארונג. איך האב געליטן פון קני-פראבלעמען און פון מאגן-פראבלעמען, איך בין ארומגעלאפן צו דאקטוירים, איך האב גענומען בלוט-טעסטן, און למעשה בין איך אויסגעהיילט געווארן דורך דער סארנא מעטאד.

איך האב געמאכט די סארנע מעטאד נאכן רעדן מיט א מענטש וואס איז שטאק באהאווענט דערין, פון א פראפעסיאנאלער שטאנדפונקט, און איך האב נישט די ריכטיגע ווערטער אויסצודרוקן מיין דאנקבארקייט. איך בין ממש ארויס פון א שווערן און ווייטאגליכן גלות. איך טו עס זייער שטארק רעקאמענדירן, בעפאר איר פרובירט אנדערע שווערע עצות פרובירט קודם דער "סארנא מעטאד" און איך בין זיכער אז מיטן אויבערשטענ'ס הילף וועט איר באפרייט ווערן פון אייערע פראבלעמען.

הצלחה !

(-)

6638

א דאקטער פאר "פריזמס" אין מאנסי

עס איז גיוועזן א בריוו וועגן פריזמס #6262, און איך האב שטארק הנאה געהאט צו ליינען וואס יענער שרייבט וויבאלד איך האב געהאט אייגענע ערפארונג דערין. אבער איך וואלט געזאגט אז מען מוז בכלל נישט אונטערנעמען א רייזע קיין לאנדאן, נאר עס זענען היינט דא ממש געציילטע אבער פארט גאר גוטע דאקטוירים לאקאל וועלכע באנוצן זיך מיט דער זעלבער סארט מעטאד ווי דער לאנדאן דאקטאר.

קודם בין איך אנגעקומען צו א געוויסע דאקטאר וואס איך וועל נישט פורש בשמו זיין, און ער האט נישט געטויגט, נאכ'ן זיך נאכפרעגן ביי מערערע מענטשן האט מען מיר פארגעשלאגען צו מאכן אן אפוינטמענט ביי דר. רובין, אן אויסגערופענער אויגן-דאקטאר וועלכע פארמאגט זיין אפוס אין די מאנסי אומגעגנט. דר. רובין באנוצט זיך מיט די זעלבע מהלך ווי דער בארימטער דאקטאר אין לאנדאן, איך האב אים גענוצט ביי עטליכע פון מיינע קינדער און ב"ה געזען גאר גוטע רעזולטאטן, ער האט פשוט פארראכטן אלע פראבלעמען וואס דער פריערדיגער דאקטאר האט אנגעמאכט.

איך וועל דא מיטטיילן איין געשיכטע'לע וואס איך האב געהאט מיט מיין טאכטער וועלכע האט

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

דורך **די מעטאד** פון דר. סארנא האבן מיר בעז"ה **געהאלפן** פילצאליגע מענטשן ארויס קריכן פון זייערע ווייטאגן און **פטור ווערן דערפון איינמאל פאר אלעמאל.**

"ב"ה איך פיל מיך ווי א נייע געבוירענע מענטש, איר האט געטוישט מיין לעבן, איך קען ב"ה פירן א נארמאלע לעבנס שטייגער אן יסורים.

BACK PAIN,
HERNIATED DISC,
SCIATICA,
PINCHED NERVE,
STIFF NECK,
SHOULDER PAIN,
CARPAL TUNNEL SYNDROME,
TMJ,
ACID REFLUX,
STOMACH DISORDERS,
CHRONIC FATIGUE,
WEAKNESS,
HEADACHES,
MIGRAINES,
DIZZINESS
ETC.

Mrs. Fulop is not a licensed physician or therapist and does not provide medical advice or treatment. No results are guaranteed.

זיך אדורכצושמועסן אדער פאר אן אפוינטמענט רופט:
מרת. פיליפף 347.450.1792 | 718.333.2279

ליינער'סגאזעט

« זייט 11

געהאט שווערקייטן ביים ליינען און פשוט זיך נישט געקענט אראפזעצן צו א ביכל. מיר האבן באלד אנגעפאנגען שפעקולירן אז עס איז א אויגן-פראבלעם און נישט בלויז א פוילקייט צו ליינען. איך האב איר גענומען צו דער זעלבער דר. רובין און ער האט באוויזן אויסצוהיילן איר פראבלעם, אלעס האט זיך געטוישט צום גוטן ב"ה. אויך ווייס איך פון אנדערע וואס האבן געליטן פון ענליכע פראבלעמען וואס האט זיי שווער געמאכט דאס לעבן, און זיי האבן מחליט געווען צו גיין צו דעם זעלבן דאקטאר, און געזען אויסערגעווענליכע גוטע רעזולטאטן.

דאס איז זיכער אז בעפאר איר נעמט אונטער א רייזע קיין לאנדאן איז ווערט צו כאפן א באזוך ביים דעם לאקאלן דאקטאר, און בס"ד וועט איר נישט דארפן פארן קיין לאנדאן און זען דער ישועה. עס איז אויך זייער וויכטיג צו וויסן אז נישט אלע קינדער האבן די זעלבע סימפטאמען, ווי געשריבן אין בריוו #6262, נאר אז מען זעהט א קינד פארשטייט זייער גוט וואס ער האט געלערנט אויף אויסווייניג אבער ער קען פשוט נישט ליינען אינעווייניג זאלט איר וויסן אז עס איז אין רוב פעלער טאקע דער פראבלעם.

צו מאכן אן אפוינטמענט ביי דר. רובין קענט איר רופן דעם נומער, 845-623-3500.

(-)

6639

שווערע שלאפלאזיגקייט

איך פלאג זיך זייער מיט א מאנגעל אין שלאף אויף אן עקסטרעמען פארנעם, און ווי פארשטענדליך שטערט עס מיר זייער אין מיין סדר היום, איך בין נישט קיין מענטש צווישן מענטשן.

אויב 2 טעג פעלט פון מיר שלאף, הייב איך אן צו ליידן שטארקע יסורים, איך ליידט פון אבנארמאלע נערוויזיגקייט, מיין זע-קראפט ווערט פארטונקעלט, איך דריי מיר ארום ווי כאילו איך באלאנג נישט צו דעם פלאנעט, איך ווער גייסטיש צוקלאפט, איך פארליר מיין באלאנס אין אלע הינזיכטן, אזוי אויך ביים רעדן.

וויפיל איך האב שוין פרובירט צו היילן דעם פראבלעם האב איך געטאפט א וואנט. איך האב בכלל נישט דעם נאטורליכן מידע געפיל וואס כאפט יעדע געזונטע מענטש, איך קען מיר ממש נישט אריינלייגען אין קיין בעט, דאס בעט טרייבט מיר ארויס, איך שפרונג ממש אונטער, און ווען איך נעם איין "מעלאטאנין" (Melatonin) האלט איך מיר און איין ערוועקן און איך שלאף א צוהאקטע שלאף.

עס קען פאסירן אז איך טוה באנעצן, וויבאלד דער קערפער ווערט אפגעשוואכט פון נישט שלאפן און דער מענטשליכע סיסטעם גייט טאטאל ארויס פון קאנטראל, איך לייד שוין דערפון א לאנגע צייט און קיינער האט מיר נאכנישט געקענט געהעריג דיאגנאזירן אדער געבן א היילונג דערפאר, עס קלאפט זייער מיין מאראל, איך בין נישט קיין מענטש צווישן מענטשן.

די איינציגסטע זאך וואס העלפט מיר אביסל, אבער ממש אביסל... איז ווען איך פיר איין א גאר שטרענגער סדר היום, ד.מ. זיך צווינגען אריינצוגיין אין בעט באצייטענס, אבער צו פירן אזא סדר פון גיין שלאפן גאר פרי איז פראבלאמאטיש וויבאלד איך קען נישט געהעריג אנטייל נעמען אין מסיבות און שמחות וואס קומען אלס אונטער, וואס דאס מיינט אז ווייטער שפיר איך אויסגעשלאסן פון געזעלשאפט. אפילו אין דער אזוי-גערופענע "אויסגערוטע" טאג וואס מאכט זיך אמאל, האלט נישט די ענערגיע אן צו לאנג און איך ווער שנעל אויסגעמוטשעט און ערשעפט.

איך האב גראדע א געזונטע דיעטע, איך האב גענצליך ארויסגעשניטן פון מיין דיעטע ווייסע-ברויט, צוקער און זאלץ, איך בין אויך געווען ביים דאקטאר און געמאכט א סי-בי-סי (CBC) א פולער-בלוט טעסט, און די רעזולטאטן זענען צוריקגעקומען נעגאטיוו, אלעס איז געווען מסודר.

איך זאג ענק אז ס'איז פיל מער וויפיל איך האב דא ארויסגעשריבן, אבער ס'איז נישט מעגליך מיטצוטיילן אלע דעטאלן, אבער איך מיין איך האב גענוג געזאגט אז מענטשן זאלן פארשטיין וואס איך גיי אריבער און אפשר אויפקומען מיט א גוטע מעטאד וואס וועט ענדיגן מיינע יסורים.

(*)

6640

נישט גלויבן יעדע שטודיע

איך האב געוואלט ארויסברענגען א וויכטיגע נקודה וואס קען שטארק בייהיללפיג זיין פאר מענטשן.

אינעם גאזעט פון חודש טבת איז געשטאנען באשריבן אז מיט ארום פיפציג יאר צוריק איז דורכגעפירט געווארן פארשידענע שטודיעס איבער דער צוקער-אינדוסטריע, און די זאכן וואס עס איז דאן אנדעקט געווארן איז באהאלטן געווארן פון דער מענטשהייט.

עס איז נישט דאס ערשטע מאל וואס איך ליין אין די נייעס (נישט נאר אין גאזעט) וויאזוי מען האט מיט 20, 60, 90, יאר צוריק געשריבן און איינגערעדט דעם עולם א געוויסע זאך, און היינט-צוטאג'ס מאכט מען פרישע שטודיעס און די רעזולטאטן צייגן פונקט פארקערט. מען ווערט פשוט געוואויר אז מען האט פשוט געלעבט אין א טעות די אלע יארן.

האב איך געטראכט, אז מען דארף דאס אלעמאל האלטן פאר די אויגן ווען איר ליינט איבער א געוויסע שטודיע אדער ערפינדונג. מען דארף געדענקען אז זאכן וואס מען ליינט און מען הערט היינט-צוטאג'ס גייט מעגליך טאטאל אפגעווארפן ווערן דורך פרישע שטודיעס וואס גייען ארויסקומען אין 70 יאר ארום. ווען איר ליינט איבער א פרישע שטודיע ווערט נישט אזוי פארגאפט און נעמט נישט אלעס אן אלס א פאקט נאר נוצט אייער אייגענע שכל. עס מאכט בכלל נישט אויס וועלכע ארגאניזאציע אדער מאכטפולע אינדוסטריע שטייט אונטער דער שטודיע, ווייל זייט זיכער עס גייט זיך אלעס טוישן אין די שפעטערע יארן.

(-)

6641

הילף פאר אינפלאמאציע אין די אויגן

פאר בריוו #6374 וועגן "יוּוויטיס" (Uveitis אן אינפלאמאציע ביי די מיטלסטע הייטל אין די אויגן),

סיי וועלכע פראבלעם א מענטש האט מיט די אויגן קען מען ווערן פארלוירן און נערוועז, נאך אלעם דער אויגן פון מענטש איז די טייערסטע זאך וואס א מענטש פארמאגט, אן קיין אויגן איז נישטא קיין לעבן, דעריבער וועלן מענטשן אונטערנעמען ווייטע רייזעס צו היילן פראבלעמען וואס עפעקטירט זייער זע-קראפט.

מיט בערך זעקס יאר צוריק איז געווען געדרוקט א העכסט-אינטערעסאנטע ארטיקל אין די בינה מאגאזין, ווי איינער שילדערט איר אייגענע איבערלעבעניש. זי דערציילט וויאזוי זי איז געקומען ספעציעל צו פארן פון ארץ ישראל קיין אמעריקע מיט דער סארט אינפלאמאציע, און ב"ה די דאקטוירים אין אמעריקע זענען געווען די ריכטיגע שלוחים, און זי האט זיך צוריקגעקערט נאך א ווײַלע קיין ארץ ישראל אן אויסגעהיילטע.

אויב דארפט איר דעם ארטיקל אפשר קענט איר זיך פארבינדן מיט בינה מאגאזין.

(-)

6642

עצה פאר צופיל פראטין אין די וואסער

עצה פאר בריוו #6439 וועלכע בעט אן עצה פאר צופיל פראטין אין די וואסער.

ס'איז דא הילף דערפאר! איך קען פערזענליך אן ערוואקסענעם וואס האט

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as psoriasis, rheumatoid arthritis, stress and anxiety, and stomach disorders,

*through **Health Kinesiology** (HK), **nutrition** and **lifestyle guidance**.*

בעז"ה קענען מיר זיין די ריכטיגע שליח צו העלפן מיט אייערע פיזישע און גייסטישע שוועריגקייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

געהאט דעם זעלבן פראבלעם, ער האט געהאט צופיל "פראטין" אין די וואסער, ביז איינער האט אים פארגעשלאגען צו גיין צו א גאר-גוטע דאקטאר מיט'ן נאמען שעלדאן גרינבערג וועלכע פארמאגט זיין אפיס ביי "מיימאנאדיס" שפיטאל און נאך א גרונטליכע אונטערזוכונג האט ער אים פארשריבן א מעדיצין וואס הייסט "אינעלעפריל" (Elanapril) דאס איז דער גענעטישע-סארט פון "וועסאטעג" (Vasotac) איך קען זאגן עס ארבעט זייער גוט, ער דארף טאקע צוריקגיין יעדע דריי חדשים פאר אן אונטערזיכונג, אבער ב"ה עס ארבעט וואונדערליך און די "פראטין" שטאפלען גייען נישט ארויף.

הצלחה!

(*)

6643

"פעטעזיום" פארמיידט "קרעמפן"

פאר בריוו #6414 איבער קרעמפן אין די פיס, דר. טרעוואר רעזניק (Dr. Trevor Resnik) האט א פיזיקל טעראפיסט וואס ארבעט פאר אים, ער האט מיר געגעבן א "מאסאדזש", און די קרעמפן איז פארשוואונדן געווארן. איך האב דערפון אויך געליטן ביים שלאפן, ביז איך האב גענוצט דער זעלבער מעטאד און איך בין דערפון פטור געווארן ב"ה.

דער טעראפיסט האט מיר געזאגט, אז לויט שטודיעס ביי "מעיא-קליניק" (Mayo Clinic) איז עס א מוסקעל פראבלעם וואס פאסירט ווען מען ליגט צו לאנג אויף איין פאזיציע, אדער קען עס פאסירן פון זיין צו שטארק אקטיוו. די וויכטיגסטע זאך פטור צו ווערן דערפון, אדער עס צו פארמיידן איז צו טרונקן גענוג וואסער, און נעמען גענוג "פאטעזיום" (Potassium). (באנאנא למשל, פארמאגט אין זיך א גרויסע מאס פאטעזיום).

זייט מצליח!

(-)

6644

פריי פון לייז

געווי ווי אסאך אנדערע קינדער האט מיין קינד געליטן פון לייז, אבער נישט אויף א פשוט'ער פארנעם, נאר זיי האבן זיך אנגעקלעבט אויפ'ן קאפ אין די מאסן. וויפיל איך האב עס פרובירט צו רייניגען בין איך נישט פטור געווארן דערפון, עס האט געהאלטן און איין צוריקקומען אויף א שווערע פארנעם, אין א בחינה פון מכת ארבע...

גלויבט מיר איך האב פרובירט מערערע מעטאדן נאכ'ן זיך נאכפרעגן ביי מענטשן, ביז איינער האט מיר געגעבן דער עצה פון נוצן א געוויסע ספרעי מיט'ן נאמען "לייז-פרי ספרעי" (Licefree Spray) וואס האט נישט קיין שעדליכע באשטאנדטיילן און איז א נאן-טאקסיק פראדוקט, און עס האט געמאכט א געוואלדיגע ארבעט, עס האט אומגעברענגט אלע לייז און טאטאל פארניכטעט די הונדערטער ניץ וואס האט זיך געפונען אויף איר קאפ.

ב"ה מיין קינד (און איך...) האט געהאט מנוחה פאר גאנצע זעקס חדשים. דער פארמאסי האט עס למעשה נישט געהאט צום פארקויפן אויף אירע פאליצעס אבער זיי האבן עס ספעציעל באשטעלט לויט מיין פארלאנג. אין יעדע באטל איז דא גענוג אין זיך צו נוצן פאר צוויי מאל. עס קאסט נאר $11, אבער עס איז ווערד א סאך מער!!

(-)

6645

א שליסל צו א גליקליך לעבן

לתועלת הרבים טייל איך מיט די פאר ווערטער, א שליסל צו א גליקליכער לעבן פון מנוחת הנפש און שמחת החיים!

א 'יעדע' נאכט פאר איך גיי שלאפן רעכן איך אויס, איך צייל מיט די פינגער ממש, און איך זאג ארויס מיט די מויל, 10 זאכן וואס איך דאנק דעם באשעפער פאר יענע טאג. איך מאך נישט צו די אויגן ביז איך טוה דאס. דאס טוה איך שוין פאר יארן. איך האב ב"ה א גליקליכע לעבן. איך ווייס נישט צו עס איז וויבאלד איך זעה נאר גוטס ווייל איך זוך דאך כסדר אויף וואס צו דאנקען, אדער אויב עס איז ווייל איך דאנק כסדר גיבט מיר דער אויבערשטער נאך און נאך גוט'ס, ב"ה.

איר קענט מיר נאכמאכן און אייער לעבן וועט זיך אינגאנצן טוישן צום גוטן בעזר השם, געראנטירט!

איך וואונטש אלעס ברכות פאר יעדעם.

(*)

6646

פארמיטן "קניען אפעראציע"

קניען ווייטאג איז א פיינפולע איבערלעבעניש, מענטשן דרייען זיך ארום מיט שווערע יסורים וויבאלד זיי ווילן נישט דורכגיין א קניען-טרענספלענט פאר סיי וועלכע סיבה. וויל איך דא מיטטיילן אן ערפארונג וואס איך האב געהאט. מיין מאן האט גאר שטארק געליטן פון קניען ווייטאג, ביז איינער האט אים פארגעשלאגען צו נעמען א געוויסע "זאלב" מיט'ן נאמען "לארד" (Lard) און עס ווערט פראדוצירט דורך די פירמע "ארמאור" (Armour) מען קען עס באקומען ביי "וואלמארט".

דער באקס איז אזוי ווי די סייז פון א טיי-שאכטל, עס קוקט אויס ווי א "פוטער-סטיק". מען שמירט ארום די גאנצע געגנט ווי מען שפורט די ווייטאג, פאר בערך 3 וואכן. און מיר האבן ב"ה געזען געוואלדיגע רעזולטאטן.

איר וועט נישט גלויבן, איך האב אפילו געהאט געהערט פון איינער וואס האט געדארפט דורכגיין אן אפעראציע אויף די רוקן, און נאכן נוצן דעם 'קריעם' און גוט באשמירן די פלאץ פון די ווייטאג האט ער אינגאנצן אויסגעמיטן דעם "אפעראציע".

אויך איז זייער וויכטיג צו וויסן אז ווען איר נוצט דעם "קריעם" זאלט איר זיך אנטון הענטשוך וויבאלד די פעטן איז נישט כשר.

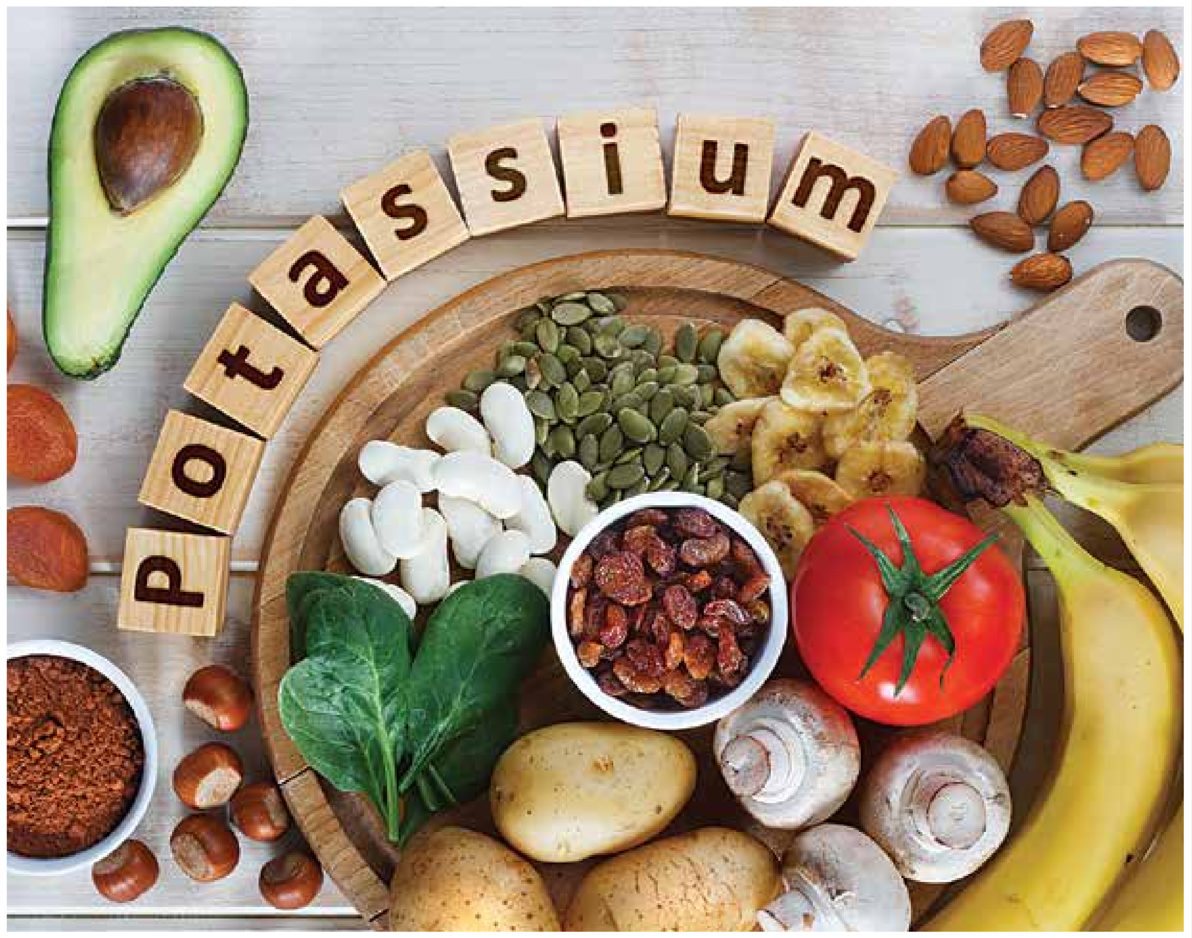
(-)

6647

נס גלוי: דאס קינד "זעט"

אין ניסן גאזעט איז געשטאנען א וואונדערליכע געשיכטע וואס האט זיך אפגעשפילט ביים הייליגן דברי חיים זצ"ל, איבער א בלינדע אינגל'עלע מיט'ן נאמען שלמה'לע וואס האט צוריקבאקומען די זע-קראפט למעלה מדרך הטבע. איך האב דא

זייט 16 »



"פאטעזיום" איז א מינעראל וואס געפינט זיך אין פארשידענע מאכלים וואס מיר עסן, פאטעזיום איז אויך א "עלעקטראלייטס", וואס ברענגט עלעקטראנישע בליצן דורכאויס דער קערפער. עס העלפט ארויס מיט מערערע פונקציעס אין די קערפער, ווי בלוט דרוק, נארמאלע וואסער-באלאנס, מוסקלען, נערוו-פונקציע, פארדייאונג'ס סיסטעם, הארץ-ריטעם, און נאך פארשידענע אנדערע פונקציעס. "פאטעזיום" ווערט נאטורליך פראדוצירט אין דער קערפער, און יעדע מענטש דארף וויכטיג האבן א געזונטע באלאנס פון פאטעזיום-רייכע עסן און געטראנקען.

א מאנגעל אין "פאטעזיום" קען פירן צו ערנסטע געזונטהייט-קאמפליקאציעס, אבער נעמען מער וויפיל דער גוף פארלאנגט קען אויך פאראורזאכן לאנג-טערמיניגע אדער צייטווייליגע געזונטהייט פראבלעמען, ח"ו.

געזונטע נירן האלט אן א נארמאלע "פאטעזיום" שטאפל אין דער קערפער וויבאלד זי ווארפט ארויס אומוויכטיגע "פאטעזיום" דורכ'ן ארויסגיין אין ביה"כ. פרוכטן אזוי ווי עפריקאטס, בענענאס, קיווי, ארענדזשעס, פיינעפל, גרינצייגן אזוי ווי גרינע-בלעטלעך, מייערן קארטאפל, בונדלעך, און נאך פארשידענע אנדערע פרוכט און גרינצייגן פארמאגן א שיינע מאס "פאטעזיום". רוב מענטשן באקומען גענוג "פאטעזיום" דורכ'ן האבן א באלאנסירטע דיעטע.

ליינער'ס גאזעט קורצע פראגעס

6650
וויפיל שעה דארף מיין קינד שלאפן?

איך וואלט זייער געוואלט וויסן בערך וויפיל שעה דארפן קינדער שלאפן? איך פרעג פאר א 5 יעריג קינד און א 7-8 יעריג קינד.

(-)

6651
פאר רוקן ווייטאג

איך זוך אן עצה וואס מען קען טון פאר א 14 יעריגע קינד וואס האט רוקן ווייטאג. מען האט שוין פרובירט צו גיין צו א "קיראפראקטער" (Chiropractor) אבער דערווייל זע איך נישט קיין וועג ארויס.

(-)

6652
וועגן ליינען 'גאזעט' אום שבת

מעג מען שבת ליינען די גאזעט? עס האט אין זיך נייעס און געוויסע האלטן אז שבת מעג מען נישט ליינען קיין נייעס, איז מיין פראגע, לאמיר זאגן אז מען לייענט עס נישט ממש לשם נייעס, נאר פשוט פאר אינטערעסע, מעג מען עס דאן יא ליינען אום שבת? עס איז מיר עטליכע מאל אויפגעקומען די פראגע, אזא שאלה וואלט איך באמת געדארפט אנפרעגן א דיין, אבער דאך וואלט געווען אינטערעסאנט צו הערן וואס מענטשן בכלל האבן צו זאגן דערוועגן.

(-)

גאזעט רעדאקציע: מיר אין די רעדאקציע האבן נישט אויטאריטעט צו ענטפערן אויף אזא סארט שאלה. און אזוי ווי איר האט געשריבן, די איינציגסטער וואס קען אויף דעם ענטפערן איז א דיין אדער א רב בישראל.

6653
האר האט זיך געטוישט

איך האב א פראבלעם וואס איך וואלט זייער געוואלט הערן אויב עמעצער האט דערפאר אן עצה. מיין טאכטער הייבט יעצט אן אריינצוגיין אין די צענערלינג (Teenage) יארן, און איר האר צוגייט ממש, ביז היינט האט זי געהאט נאטורליכע שיינע האר, זיס און געזונט, ווערט אבער איר איצט ממש חרוב. ביטע טיילט מיט אן עצה אדער עפעס איבער אייער ערפארונג מיט דעם פראבלעם.

(*)

**

6654
זוכט הילף פאר "אויער-פליסיגקייט"

איך וויל דא אנפרעגן א פראגע און איך האף איך וועל קענען באקומען אן ענטפער וואס וועט זיין א הילף.

אן ערוואקסענער אין מיין משפחה ליידט פון פליסיגקייט אין זיינע אויערן ביי די מיטלסטע טייל אין די אויערן וואס רופט זיך "מידל-עיר" (Middle Ear), דאס איז דער צענטראלע טונעל וואס פארמאגט אין זיך לופט, און געפונט זיך אונטער דער "עיר-דראם". – וואס איז גורם אז ער זאל כסדר הערן "קראכן" אין די אויערן, עס פארשווערט אים דער שמועה און ווי פארשטענדליך ברענגט עס שטארקע אומבאקוועמליכקייטן.

(-)

6655
עצה נישט צו פארלירן האר

איך האב געוואלט אנפרעגן די חשובע ליינער אויב איינער ווייסט פון א ווירקזאמע עצה וואס קען העלפן פאר האר וואס פאלט ארויס ביי מיין קינד אין די יאר פון 11 ביז די זיבעצן יאר בשעת מען קעמפט אויס די האר. עס קומט אראפ אזוי סאך האר אז עס דערקענט זיך אויפ'ן קאפ. מענטשן האבן מיר געגעבן פארשידענע עצות צווישן זיי "בייאטין שעמפא" (Biotin Shampoo) וואס מיר האבן פרובירט פאר א האלבע יאר, ווי אויך האב מיר פרובירט "בייאטין וויטאמין" פאר א שטיק צייט אבער דערווייל זעט זיך נישט אן קיין ערנסטע פארבעסערונגען.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע ענטפער'ס

6656
עם. אר. איי. פאר קני-אינפלאמאציע

וועגן בריוו #6399, וואס רעדט איבער אינפלאמאציע ביי די קני.

מענטשן ווייסן נישט אז א סאך מאל איז זייער וויכטיג צו מאכן אן עם. אר. איי. (MRI) זיכער צו מאכן אז עס איז נישט עפעס ערנסט. אויב עס איז PVNS (א געוויסע דזשוינט קראנקהייט) קען מען דערפאר מאכן א שטיקל אפעראציע, עס זענען אויך פארהאן אנדערע מעגליכקייטן עס צו באהאנדלען, אבער פאר אלעם זאל מען זיכער מאכן אז די ווייטאג קומט נישט פון עפעס אן אנדערע פראבלעם.

(-)

6657
עס ארבעט זייער גוט פאר כסדר'דיגע פארשטאפטע נאז

צו האבן א פארשטאפטע נאז איז זייער נערווירנד. עס שטערט פון רעדן, עס קען שטערן דאס אטעמען, און מאכט אויך זייער שווער ביים עסן. און נאך דערצו ווען איינער ליידט פון א כסדר'דיגע פארשטאפטע נאז איז עס פיל מער ווייטאגליכער. איך וואלט גע'עצה'ט פאר א מענטש וואס האט א כסדר'דיגע פארשטאפטע נאז צו נעמען אן "עלערגיע-ריליף" (Allergy Relief) עס העלפט געוואלדיג.

(-)

6658
ווירקזאמע עצה קעגן "יו-טי-איי" אינפעקציע

פאר א "יורינערי טרעק אינפעקציע" (UTI) איז גוט צו ניצן דער פראדוקט מיט'ן נאמען "עלורא" (Ellura). עס ארבעט וואונדערבאר, עס פארמאגט אין זיך 30 מאל מער די מאס פון "קרענבעריס" (Cranberries) וואס מען קען טרעפן אין די טאבלעטן, און ווי מענטשן דערציילן האבן זיי געזען גאר גוטע רעזולטאטן.

(-)

6659
פאר קינד וואס דארף כסדר ארויס

פאר בריוו #6450 וועגן א קינד וואס דארף כסדר גיין, און האט פשוט אויפגעגעבן ביינאכט.

עס איז דא א מהלך וואס רופט זיך "ריפלעקס אינטעגרעישאן" (Reflex Integration) – דאס איז א געוויסע טעראפי וואס העלפט מיט די קערפערס באוועגונגען. דער טעראפי העלפט אויך פאר אנדערע פראבלעמען אזויווי עי. די. עידזש. די. (ADHD), ליינען פראבלעמען, סענסארי אישוס, און שלאפן דיסארדערס, וכדו'.

(-)

6660
פאר צופיל ארויסגיין

בריוו #6450 פרעגט וועגן א קינד וואס דארף כסדר ארויסגיין. איך וואלט געזאגט אז זי זאל אויסגעפונען אויב דאס קינד ליידט נישט פון "דייעביטיס". דאס איז איינע פון די ערשטע סימפטאמען פון טייפ 1. דייעביטיס. אויב עס איז נישט דאס, קען זיין אז די סיבה פון צופיל ארויסגיין איז וויבאלד די "בלאדער" (Bladder) איז נישט אין די ריכטיגע פאזיציע, און "קרעניאזעגראל טעראפי" (Craniosacral Therapy) קען זיין זייער הילפבאר, פרעגט אייך נאך דערוועגן.

(-)

6661
"דייאביטיס" אדער "די-קעי-עי" (DKA)

דאס איז א וויכטיגע ענטפער פאר #6450. וועלכע פרעגט אן איבער א קינד וואס דארף א גאנצן צייט ארויסגיין. איך וויל זאגן פאר די מאמע אז זי זאל שנעל גיין אונטערזוכן דאס קינד פאר "דייעביטיס" (Diabetes) פאר עס ווערט "דייעביטיס קיטאעסידאסעס" (Diabetic Ketoacidosi/DKA) דאס איז אן ערנסטע דייעביטיס קאמפליקאציע, ווען די קערפער פראדוצירט עקסטערע בלוט-עסיד.

(-)

6662

ענקזייעטי: מעדיצין בעפאר טעראפי

אין בריוו #6055 שרייבט איינער זיין ערפארונג איבער דער פראגראם "אטעקינג ענקזייעטי ענד דיפרעשאן" (Attacking Anxiety and Depression) דער פראגראם איז טאקע א מורא'דיגע פראגראם, אבער איך האב געוואלט זאגן אז ווען א מענטש ליידט פון גייסטישע אישוס דארף מען אוועקלייגן די בושה אין א זייט און נעמען די נויטיגע מעדיצינען צו סטאבליזירן דעם פראבלעם; א סאך מענטשן פרובירן אנדערע מעטאדן אזוי ווי CBT אדער דר. סארנא'ס מעטאד, אדער נעמען זיי הילף פון גוטע מענטשן. מען טאר זיך אבער נישט פאפן, מען דארף וויסן אז די אלע זאכן זענען על פי רוב נישט גענוג, נאר מען דארף קודם גיין צו א דאקטאר און נעמען מעדיצינען וואס זאלן ערשט סטאבילעזירן דעם מענטש און איינמאל מען איז סטאביל קען מען פרובירן אנדערע זאכן.

אסאך מענטשן ליידן טאקע פון דיפרעסיע, ענקזייעטי א.א.וו. צוליב דעם וואס זיי האבן איבערגעלעבט א שווערע טראומא אין לעבן און עס האט זיי שטארק אפעקטירט, אבער מענטשן דארפ'ן נעמען אין באטראכט אז זייער אסאך מאל קען עס פשוט זיין א גענעטישע פראבלעם, עס לויפט ביי אסאך מענטשן אין די משפחה, און אין אזא פאל וועט נאר מעדיצינען העלפן סטאבילעזירן די מצב.

איך וויל דא זאגן, אז דער סי-די "אטעקינג ענקזייעטי ענד דיפרעשאן" האב איך אריינגעגעבן צו קרן שמואל ישעי' אין קרית יואל, און איך האב געפרעגט א שאלה דערוועגן, מען האט מיר געזאגט עס איז נישט קיין שום פראבלעם.

ביקור חולים אין קרית יואל געט עס אויך ארויס פאר ווער עס בעט עס, פריי פון אפצאל. אבער לתועלת הרבים האב איך עס אריינגעגעבן אויך צו קרן שמואל ישעי', מיט א רב'ס הסכמה, דארטן הייסט עס "דער סטרעס פראגראם", מען קען עס דארטן קויפן אין א עם-פי-טרי (MP3) אדער אויף א סידי, דאס איז חוץ די ביכער וואס קומט מיט. אזוי אויך קען מען אנרופן די קאמפאני און עס באקומען פון זיי פערזענליך.

קרן שמואל ישעי' האט אויך א "רילעקסעישאן טעיפ" (Relaxation Tape) וואס העלפט בארואיגען דעם מענטש, איך האב אויך געפרעגט מיין דיין אויב איך קען עס ארויסנעמען, און איך וואלט גע'עצה'ט אז יעדער זאל אנפרעגן זיין דיין דערוועגן.

די נומער צו רופן צו באשטעלן די ביכער איז 1800-944-9460.

איך האב אוועקגעשאנקן א געוואלד פון מיין לעבן פאר טעראפי, און איך האב מיך איינגערעדט אז נאר טעראפי איז דער ענטפער צו די סארט פראבלעמען, אבער איך האב זייער שנעל איינגעזען אז עס איז נישט אינגאנצן אזוי. לויט מיין מיינונג און ערפארונג איז נישט מעגליך צו ווערן אויסגעהיילט בלויז פון טעראפי אן נעמען די נויטיגע מעדיצינען. אויב א מענטש שפירט אז ער/זי האט שוין פרובירט פארשידענע מעטאדן אבער מען איז נישט געהאלפן געווארן זאל מען טון די ריכטיגע שריט און גיין באזוכן א פסיכילאג.

יארן לאנג האב איך פרובירט צו העלפן מיינע אישוס דורכ'ן שלאפן אסאך, מיט אמונה, און בטחון, מיט ספעציעלע שיעורים, און איך בין אפילו אפגעפלויגען קיין ארץ ישראל אפצושפרעכן עין הרע, אבער איך האב איינגעזען אז אויב דער פראבלעם איז דא דארף מען עס אנערקענען און טון די ריכטיגע פעולות, און דאס איז נעמען מעדיצינען קודם, א מענטש דארף טון השתדלות וואס און רוב פעלער מיינט דאס נעמען מעדיצינען.

מענטשן דארפן פארשטיין אז רוב מאל קומען די זאכן פון א כעמיקאלע-אומבאלאנס אין מוח, און עס איז פונקט אזוי ווי איינער וואס ליידט פון הויעכע בלוט-דרוק, אז מען האט הויעכע בלוט-דרוק דאן דארף מען נעמען מעדיצינען, די זעלבע זאך דא אויך, אויב ליידט א מענטש פון דיפרעסיע, ענקזייעטי, אדער אוי. סי. די. דארף מען נעמען מעדיצינען צו פארבעסערן די מצב און איינמאל מען איז אויף די ריכטיגע מעדעצינען און מען שפורט בעסער דאן קען מען גיין צו טעראפי א.ד.ג. אויך איז כדי צו וויסן אז ס'איז פארהאן א חיזוק-גרופע וואס רופט זיך "חזקינו", מען קען גיין אויף זייער וועבזייטל און זען וואס זיי שטעלן צי, לויט מיין אינפארמאציע זענען זיי זייער הילפבאר, אבער איך האב נישט זייער נומער צו דער האנט.

אזוי אויך האב איך געוואלט צולייגען אז עס איז דא א גרופע וואס מאכט די די-בי-טי (DBT) טעראפי, וועלכע האט שוין געהאלפן זייער א סאך מענטשן, זיי געפונען זיך ביי די "מאנסי העלט צענטער" און עס ווערט געדעקט דורך אינשורענס.

איך לאז איבער מיין נומער פאר די רעדאקציע און אויב איינער האט סיי וועלכע פראגעס קען מען זיך פארבינדן מיט מיר.

ביטע דרוקן מיינע שורות ווי שנעלער, אזוי וועלן מער מענטשן קענען געהאלפן ווערן בס"ד.

(-)

6663

פיזישע ענקזייעטי און קאווע

אין בריוו #6300 שרייבט א אינגערמאן אז ער ליידט שוין יאר פון "פיזיקעל ענקזייעטי". ד.מ. אז פון אינדרויסן זעט מען גארנישט, מען זעט אויס רואיג, אבער פיזיש שפירט מען זייער שטארק ווי די גאנצע קערפער איז אנגעצויגן. די קאפ טוט זייער וויי, און נאך אסאך ענליכע סימפטאמען.

איך וויל דא זאגן, אז מען דארף נישט ווערן פארלוירן, ס'איז נישט קיין לעבענ'ס געפארפולע פראבלעם און פטור צו ווערן דערפון איז פארהאן איין ווירקזאמע עצה: טוישט אייער דיעטע! מאכט זיכער נישט צו טרונקן קיין קאווע, אדער אלקעהאלישע געטראנקן, און אזוי אויך איז זייער וויכטיג אוועקצושטיין פון צוקער, און איר וועט זען א ריזיגן חילוק אי"ה.

(-)

6664

רעאגירט צו "פאלשע בלוט-דרוק"

בנוגע בריוו #6458 וועגן פאלשע הויעכע בלוט-דרוק.

וגם אני בחלומי, איך בין 25 יאר אלט, אבער די פחד ביים מעסטן די בלוט דרוק געדענק איך נאך פון אלס קינד ווען מיינע עלטערען פלעגן מיך נעמען צים דאקטער פאר א רעגלמעסיגע ווידיט. עס נעמט א גוטע פאר סעקונדעס צו מעסטן די בלוט דרוק, און אין די קורצע צייט בין איך שוין געווען זיכער אז אט אט וועל איך זיכער הערן פונעם דאקטער די שרעקעדיגע נייעס אז עפעס ש-ר-ע-ק-ל-י-ך גייט ח"ו פאר מיט מיין געזונט.

זייט 16 »

ליינער'ס גאזעט

» זייט 13

געוואלט מיטטיילן עטליכע דעטאלן וואס מענטשן ווייסן נישט.

אין מאנסי האט געוואוינט א איד מיט'ן נאמען ר' זלמן גלאנץ ז"ל פון באדריעוו. (ער האט א זון וואס וואוינט אויך אין מאנסי אן איידעם ביים שינאווער רבי'ן.) דער ר' זלמן גלאנץ האט געקענט דעם בעל הנס, דער ר' שלמה'לע, פערזענליך, וועלכע האט אויך געוואוינט אין באדריעוו. ר' זלמן פלעגט דערציילן די מעשה פאר זיינע קינדער. איך האב עס געהערט פון זיין זון די זיקליוועה און אויך פון זיין איידעם ר' חיים יושע' באבאד.

די מעשה איז געווען ווי פאלגנד: אין די שטאט צאנז איז געווען א אינגעלע מיט'ן נאמען שלמה זינגער, זיין פאטער איז געווען א צאנזער חסיד, דאס קינד איז ליידער געבוירן געווארן אינגאנצן בלינד ל"ע, און ער האט נישט פארמאגט קיין שווארץ אפעל. צו וויפיל דאקטוירים מען איז נאר געגאנגען פאר א היילונג האבן אלע געזאגט אז עס איז נישט מעגליך עפעס צו טון. אן א שווארץ אפעל קען מען נישט זען.

אבער דער פאטער האט נישט אויפגעגעבן נאר ער פלעגט זיך מזכיר זיין פון צייט צו צייט ביים הייליגן דברי חיים, אבער דער דברי חיים האט אים געזאגט, "וואס קען מען טון, ער האט דאך נישט קיין שווארץ-אפעל".

איין יאר פורים האט דער טאטע פון שלמה'עלע זיך געפונען אין בית המדרש פון דברי חיים, און די גאנצע עולם האט געטאנצן, אבער ער האט נישט מיטגעטאנצן. דער הייליגער דברי חיים האט באמערקט אינמיטן אז יעדער טאנצט אבער שלמה'לעס טאטע טאנצט נישט, און ער האט אים באלד געפרעגט פארוואס ער טאנצט נישט מיט. האט דער חסיד געזאגט: "וויאזוי קען איך טאנצן אויב איך האב א בלינדע אינגעל אינדערהיים? (דאס קינד איז שוין דעמאלטס געווען א גרעסערע אינגעל.) האט די דברי חיים געזאגט: "קום אריין טאנצן און עס וועט גוט זיין!" ער האט באלד געפאלגט און זיך אנגעשלאסן אינעם טאנץ, און געווארט יעדע מינוט אז די טאנצערייען זאלן קומען צו אן ענדע זייענדיג ביי זיך קלאר אז עס גייט טאקע גוט זיין.

ווען דער איד האט זיך אומגעקערט אהיים זאגט אים באלד זיין פרוי מיט וואונדער "איך ווייס נישט וואס עס איז געשען, שלמה'לע האט אנגעהויבן ווארפן זאכן?" נישט מער און נישט ווייניגער, דאס קינד האט געהעריג אנגעפאנגען צו זען, און עס האט שוין אזוי אנגעהאלטן זיין גאנץ לעבן. ער האט שפעטער געוואוינט אין באדריעוו, ער האט אויפגעשטעלט א געהעריגע שטוב, און ער האט אויך אנגעפירט מיט א געשעפט וואס האט פארקויפט "שוועבלעך" (אינדערהיים איז עס געווען א גוט-גייענדער ביזנעס) ער האט געוואוינט אין די זעלבע שטאט וואו ר' זלמן גלאנץ האט געוואוינט, און יעדער האט בייגעוואוינט די מורא'דיגער נס וויאזוי דער מענטש זען מיט צוויי ווייסע אויגן, אן קיין שווארץ אפעל.

אפילו די גוים פלעגן רופן דעם ר' שלמה אויף פויליש, "דאס קינד פונעם וואונדער רבי'ן".

דאס איז א וואונדערליכע און מקובל'דיגע מעשה. עס איז כדאי צו ארויסשרייבן מיט'ן נאמען אז ר' זלמן גלאנץ האט אליין געזען דער נס. און די זיקליוועה האט צוגעלייגט א נקודה אז דאס איז דאך געווען א נס יעדע רגע. א שטיין, א קלאץ זעהט! עס איז נישט נאר געווען איין מאל, נאר ווי געזאגט האט עס אזוי אנגעהאלטן זיין גאנץ לעבן.

זכותו יגן עלינו!

(-)

6648

"עטראפין" טראפן איז "נישט" שעדליך

וועגן בריוו #6459 וואס שרייבט איבער דער טראפן מיט'ן נאמען "עטראפין" (Atropine).

מיין אינגל האט אויך געהאט אויגן-פראבלעמען און איך בין געגאנגען צו אונזער געוועגליכע דאקטאר לוסטיג וועלכע ארבעט אין די אפיס פון דר. סטיעל אין בארא פארק, נאך עטליכע אונטערזוכונגען האט ער פארשריבן פאר מיין קינד דער "עטראפין" טראפן. אבער ער האט מיר מסביר געווען אז זיי באנוצן זיך נאכנישט מיט דעם טראפן פאר גאנצע צוויי יאר וויבאלד זיי האבן נאכנישט אויפגעוויזן פאר יעדן אז עס איז זיכער צו ניצן און עס איז נישט שעדליך, אבער ווי ער זאגט באנוצט מען זיך שוין דערמיט אין אזיע פאר לאנגע יארן מיט גאר גוטע רעזולטאטן.

איך האב אבער געוואלט הערן איבער דעם אויך פון אנדערע פראפעסיאנאלע דאקטוירים. האב איך געמאכט אן אפוינטמענט ביי דר. ראאב אין מאונט סיני שפיטאל אין מאנהעטן און ער האט מיר געזאגט אז ער האט נאכנישט געהערט איבער די באהאנדלונג אבער נאכן איבערגיין די דעטאלן האט ער גע'טענה'ט אז א קליינע דאזע דערפון דארף נישט זיין שעדליך.

איך נוץ עס שוין למעשה די לעצטע פאר מאנאטן, איך קען אבער נאכנישט זאגן אויב עס האט געהאלפן איך דארף נאך אביסל צייט צו קענען באמת זען רעזולטאטן, אבער אזויפיל וויל איך דא לאזן וויסן אז איך האב מיר גוט נאכגעפרעגט און געהערט אז עס דארף נישט זיין שעדליך צו נוצן.

(-)

6649

דאקטאר: "עטראפין" טראפן איז "סם"

וועגן בריוו #6459 וואס שרייבט איבער דער טראפן מיט'ן נאמען "עטראפין" (Atropine).

איך האב געהערט געמישטע שמועות איבער דעם, דעריבער בין איך געגאנגען פרעגן דער באקאנטער דר. אלכסנדער און ער האט מיר קלאר געזאגט אז ער איז באקאנט דערמיט און ער ווארענט אז מען זאל זיך נישט באניצן דערמיט, אבער נישט סתם געזאגט נאר ער האט זיך גאר שארף אויסגעדרוקט: "איר וואלט נישט געוואלט לייגן סם (Poison) אין די אויגן פון אייער קינד".

לויט ווי איך הער האט דער "אפטישאן" (Optician) וועלכע ארבעט ביי "רייט-סייט" (Rite Site) גלעזער געשעפט פון וויליאמסבורג, וועלכע איז א שטארקער אויגן מומחה געזאגט אז מען זאל זיך נישט דערמיט באנוצן.

אין די זעלבע צייט איז גוט אז עלטערן זאלן וויסן אז די סיבה פארוואס די אויגן נומערן שפרונגען ארויף איז צוליב שוואכע אויגן-טיעמינג" (Eye Teaming) אדער וויאזוי געוויסע אין די מעדעצינישע וועלט רופן עס "ביינאקיולער-וויזשאן" (Binocular Vision) דאס איז א פראבלעם ווען די אויגן זענען נישט גלייך איינע מיט די אנדערע. מיר האבן פרובירט "פריזעם גלעזער" צוזאמען מיט "וויזשאן טעראפי" ביי "איי-לינק" אין וויליאמסבורג, און ב"ה מיר שטייען איצט איין יאר שפעטער און די נומערן זענען געבליבן שטיין אויף איין פלאץ און עס איז נישט העכער געווארן.

הצלחה!

(-)

» זייט 15

נאך דעם וואס דער באקאנטער דר. שיקאי אין וויליאמסבורג האט מיר געזאגט אז די איינציגסטע זאך וואס איך דארף איז א גוטע "סגולה" זיך צו באפרייען פון אלע נעגאטיווע מחשבות (די פראבלעם איז נאר, אז איך האב ביז דערווייל נאכנישט געטראפן א גיטע "סגולה" וואס ארבייט...) האט מיר א געטרייע איד אין א געזונטהייט געשעפט געגעבן גאר א גוטע עצה. געזאגט האט ער צו מעסטן די בלוט-דרוק 10 טעג נאכאנאנד (און אז מען לאזט אויס איין טאג איז נישט געפערליך, מען קען ווייטער ציילן אן א ברכה). עס זענען דא "פארמאסיס" וואו מען קען מעסטן בחינם, אדער קען מען קויפן א מאשינקע פאר בערך 35 דולור מען מעסט עס 3 מאל. די ערשטע 2 מאל זאל מען נישט קוקן אויף די רעזולטאטן וויבאלד עס קען נאך זיין הויעך מכח די פחד/דמיון/ענקזייעטי... מען שרייבט אראפ די דריטע רעזולטאט פון יענעם טאג. נאך 10 טעג רעכנט מען אויס די עוורידש פון אלע 10 טעג (רעכנט (+) אלעס צוזאם און דערנאך צוטיילט (÷) עס ביי 10, וועגן די 10 טעג) בעזרת ה' וועט ארויסקומען שיינע ציפערן. זיכער נישט די הויעכע נומערן וואס דערשרעקט אייך ביים דאקטער.

נעמט א רואיגע גלעזל טיי און זייט פרייליך און צופרידן.

אסאך הצלחה!

אויב איך קען איינעם העלפן, בין איך גרייט זייער גערן, מיין אינפארמאציע איז געהיטן אין די רעדאקציע.

(-)

איידער איר שרייבט א
צוואה
פארבינדט אייך מיט
אברהם שמואל וויינבערגער
WILL & TRUST CONSULTANT
845-492-9013

המספיק נייעס

עס 'קאכט' זיך ביי קינג'ס קאונטי המספיק'ס אכט און דרייסיג'סטער סטריט שוועסטערהיים

המספיק האט איין ציל: ארויסצוברענגען די שענסטע און בעסטע פון אירע רעזידענטן און קליענטן, און אט דער ציל איז עפעקטיוו ערפילט געווארן צום וויפילטן מאל ביי המספיק'ס 38'סטער סטריט שוועסטערהיים אין בארא פארק.

די איינוואוינער אינעם היים ווערן טאקע טעגליך סערווירט מיט רייכע מאלצייטן פון וואס די רעזידענטן זעטיגן און נערן זיך טאג-טעגליך, און די גוטמוטיגע שטימונג און שמייכלדיגע געזיכטער זענען די שטערקסטע עדות דערצו, אבער פארוואס זאלן די קינדער נישט האבן די געלעגנהייט זעלבסט אהערצושטעלן די זייערע מאלצייטן און זיך זעטיגן פון זייער אייגענע געשמאקע מאלצייטן?

די געטרייע המספיק סטעף האבן עס נישט נאר געפרעגט צו זיך, נאר עס ווירקליך אויסגעפירט מכוח על הפועל. און די רעזולטאטן זענען געווען צום באוואונדערן.

א ספעציעלע קאכן לעקציע איז אפגעהאלטן געווארן, וואו די רעזידענטן האבן געלערנט פארשידענע פאקטארן און מהלכים וויאזוי אפצוקאכן א געשמאקע מאלצייט. "דער נייער פראגראם איז אפעציעל ארייגעשטעלט געווארן אינעם רייכן אויסגעפילטן סדר היום", טיילט מיט דער לאנג-יעריגער פירער פון המספיק אוו קינג'ס קאונטי גרופ-היים מיט'ן

מען לערנט פארשידענע מהלכים אין קאכן

גאזעט. "און די קינדער האבן עס גאר שנעל אויפגעכאפט".

דער גאנץ-יעריגער קעכער האט זיך ארויפגעשארצט ס'ארבל און אין באגלייטונג פון די געטרייע דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן מיטגעטיילט מיט די קינדער פארשידענע קאכן-געהיימניסן, און זיי געגעבן די ריכטיגע געצייג וויאזוי אהערצושטעלן א געשמאקע מאלצייט. "זיי נעמען איבער די ווירטשאפט אין קיך איינמאל א וואך אונטער די אויפזיכט פון די שטאב מיטגלידער".

זיי האבן זיך געלערנט וויאזוי צו קאכן, דערביי אריינקוקנדיג אין א רייכע קאכן-ביכל זיי זאלן זיך קענען אויסוועלן די מאכלים וואס שמעקט זיי ס'מערסטע; אזוי אויך האבן זיי די געלעגנהייט פערזענליך אראפצוגיין אין געשעפט איינצוקויפן די נויטיגע 'אינגרידיענטס', און פון דארט צוריק צום קיך און אזוי ווייטער צום רייך-געדעקטן טיש אנגעפילט מיט זייערע אייגענע עסן פראדוקציעס, א שריט וואס אירע בענעפיטן איז אוממעגליך צו שילדערן אין בלויזע שורות.

"ס'איז א געוואלדיגע דורכברוך און דערגרייכונג", דרוקט זיך דער מענעדזשער ר' ישראל אינדיג, "עס ברענגט ארויס זייערע אינערליכע פארבארגענע כוחות מיט די הערליכסטע נאראפטיגע פארבן".

גזעזונטהייט נייעס

בריטישע פארלאמענט: מיליאנען ארבעט'ס-טעג גייען פארלוירן צוליב "מייגרעין"

ענגלאנד – דער פארלאמענט אין ענגלאנד האט פארעפענטליכט א באריכט, די ערשטע פון די סארט, וועלכע צייגט די צאל ארבעט שטונדן וואס ווערן פארלוירן צו מענטשן וועלכע ליידן פון דער ברייט-פארשרייטע פראבלעם פון "מייגרעינס".

דער באריכט זאגט אז אזויפיל ווי 86 מיליאן ארבעט-טעג ווערן פארטאכלעוועט יערליך צוליב "מייגרעין" קאפ-ווייי, און נאנט צו א ביליאן פונט ווערט אויסגעגעבן אין העלט-קעיר אויסגאבן פאר מענטשן וועלכע ליידן פון דער צושטאנד.

"מייגרעין" קאפ-ווייי עפעקטירט מער פון 23 פראצענט ערוואקסענע מיט כמעט 200,000 אטאקעס וועלכע פאסירן אויף א טעגליכע פארנעם אין ענגלאנד.

דער אפשאצונג איז אהערגעשטעלט געווארן דורך א געוויסע ארגאניזאציע מיט'ן נאמען "דער ווארק פאונדעישאן", וועלכע רופט די דארטיגע רעגירונג צו ארבעטן מיט אנדערע נאציאנאלע אגענטורן צו ברענגען א לאנג-טערמיניע סטראטעגיע צו פארבעסערן מייגרעין-קעיר און שטיצע פאר ארבעטער וועלכע פארלירן זייערע פאזיציעס צוליב'ן ליידן פון "מייגרעין" קאפ-ווייי.

עקספערטן טענה'ן אז טראצדעם וואס "מייגרעין" איז א ברייט-פארשפרייטע פראבלעם און פארמאגט שטארקע נאכווייען אפעקטירנדיג די ארבעט'ס מעגליכקייטן ביי אזויפיל מענטשן, פעלט פראפעסיאנאלע פארשטאנד און אנערקענונג צו דעם פראבלעם, און ווערט אין רוב פעלער נישט ריכטיג באהאנדלט דורך דער העלט-סיסטעם.

גזעזונטהייט נייעס

שמועה-פארלוסט דורך הויכע מוזיק, עפענט א טיר פאר "שכחה" שפעטער אין לעבן

אהייאו – הערן הויכע מוזיק איז שעדליך פאר די שמועה, און דאס איז באקאנט פאר אלס און אלעמען, אבער אצינד ווערט מען געוואויר אז פארלירן אביסל פון דער שמועה צוליב הויכע מוזיק עפענט א טיר פאר "שכחה" שפעטער אין לעבן.

יון לי, א געהילף פראפעסאר איבער "רעדן" און הערן" ביי דער "אוהייאו סטעיט אוניווערזיטעט", האט באשלאסן אונטערצונעמען א שטודיע צו דערגיין וויאזוי דער מח רעאגירט צו קאמפליצירטע אדער פשוט'ע קאמענטארן. אינאיינעם מיט א שטאב פון עקספערטן האט ער רעקרוטירט א גרופע מענטשן אין די יארגענג צווישן 18 און 41, און די טעסטן האבן געוויזן אז די מענטשן וואס האבן געהאט פארלוירן אביסל פון זייער כוח השמועה האבן געהאט אומגעווענליכע אקטיוויטעטן ביי די רעכטע "קארטעקס", מען האט עס געקענט זען דורך אן "עם-אר-איי" וועלכע כאפט איף מח אקטיוויטעטן דורכ'ן אויפכאפן טוישונגען אין די בלוט-צירקולאציע.

מענטשן וואס האבן פארלוירן אביסל פון זייער כח השמועה האבן פשוט געהאט געלייגט צו סאך קאנצענטראציע אויסצוהערן מוזיק, וואס אדאנק דעם האבן זיי אויסגענוצט די קוועלער וועלכע וואלטן געקענט ליבערשט גענוצט ווערן פאר "זכרון" און "אויפמערקזאמקייט". אלס רעזולטאט שטייט דער מענטש אויס צו ליידן פון "שכחה" שפעטער אין לעבן, און ווי פראפעסאר לי זאגט האבן מענטשן מיט א מילדע שמועה פארלוסט צוויי מאל א גרעסערע שאנס צו ליידן פון שכחה.

מענטשן וואס האבן פארלוירן אביסל פון זייער כח השמועה האבן פשוט געהאט געלייגט צו סאך קאנצענטראציע אויסצוהערן מוזיק

המספיק-קעיר גאזעט

נייעס און אינפארמאציע איבער די מיטעלע און עלטערע יארן צוגעשטעלט דורך ״המספיק קעיר״

קיין בראנקס, ווייטער ארויף קיין מאנטיסעלא, ״המספיק-קעיר״ האט נישט קיין גרעניץ...

די געוואלדיגע דערגרייכונגען און אויסטערלישע סערוויסעס וואס ווערט צוגעשטעלט דורך ״המספיק קעיר״ איז ברייט באקאנט ביי אלס און אלעמען, און איר וואקסנדע באזע פון קליענטן זענען די לעבעדיגע עדות דערצו.

״המספיק קעיר״ פארמאגט די לאגאלע ערלויבעניש צו אפערירן אין 13 קאונטיס, א מאסיווע ברייט-פארצווייגטע אפעראציע וואס ווערט אויסגעפירט מיט די העכסטע מאס פראפעסיאנאליזם צו די צופרידענהייט פון אירע טויזנטער קליענטן ב״ה.

״המספיק קעיר״ איז דער האום-קעיר אגענטור צו וועמען פאציענטן קערן זיך פאר הילף נאכ׳ן באפרייט ווערן פון נוירסינג-היימען, רעהעביליטאציע צענטערן, אדער שפיטעלער כדאי צו באקומען געטרייע געהילפן אין שטוב ארויסצוהעלפן מיט זייערע באדערפענישן. די ארבעט דורך ״המספיק קעיר״ ווערט געטון מיט אחריות און געטריישאפט, און וואס א טאג עס גייט פארביי וואקסן די צאל קליענטן אויף א מאסשטאבליכן פארנעם.

המספיק׳ס היים-קעיר אגענטור אפערירט היינט אין עטליכע שטארק באוואוינטע געגנטער, אין בארא פארק, וויליאמסבורג, און אזוי ווייטער קיין אפסטעיט, אין מאנסי און אין קרית יואל, און טראגט אירע טעגליכע אויפגאבעס אהערצושטעלן דאס בעסטע אין די געגנטער האט אבער ״המספיק קעיר״ אצינד אונטערגענומען די נויטיגע מיטלען צו קענען נאכקומען די געברויכן פון פאציענטן אויך אין אנדערע געגנטער וואו דער פארלאנג איז גרויס.

״המספיק קעיר״ האלט אצינד אין אירע ערשטע פאזעס אהערצושטעלן פרישע לאקאציעס אין דער בראנקס געגנט מיט א שטאב פון פראפעסיאנאלן וועלכע רעדן דעם שפאנישן שפראך, צו קענען געטריי סערווירן דער שטארק באוואוינטער לאטינא געמיינדע אין דער בראנקס ראיאן.

ווי קוועלער געבן איבער אינערהאלב ״המספיק קעיר״ הויפטקווארטירן, גרייט מען זיך גאר אין נאנטן צו עפענען א פיליאלע אויך אין דער ׳מאנטיסעלא׳ געגנט אין דער קעטסקיל ראיאן, וואו די דארטיגע פאפולאציע וועט קענען געניסן פון אירע סערוויסעס, א שריט וואס וועט באשיינפערליך לינדערן דעם דארטיגן מאנגל אין די סארט הילף, און ספעציעל מיט די קוואליטעט סערוויסעס און זעלבן רעפוטאציע וואס המספיק קעיר טראגט מיט זיך.

ווען המספיק קעיר זאגט ׳מיר רעדן אייער שפראך׳, איז עס א שפראך וואס יעדער פארשטייט: ״געטריישאפט, פראפעסיאנאליטעט, און פארשטאנד!

פאר יונג און אלט

״יונג״ און ״אלט״ אין די עלטערע יארן, **יא**, ס׳איז מעגליך...

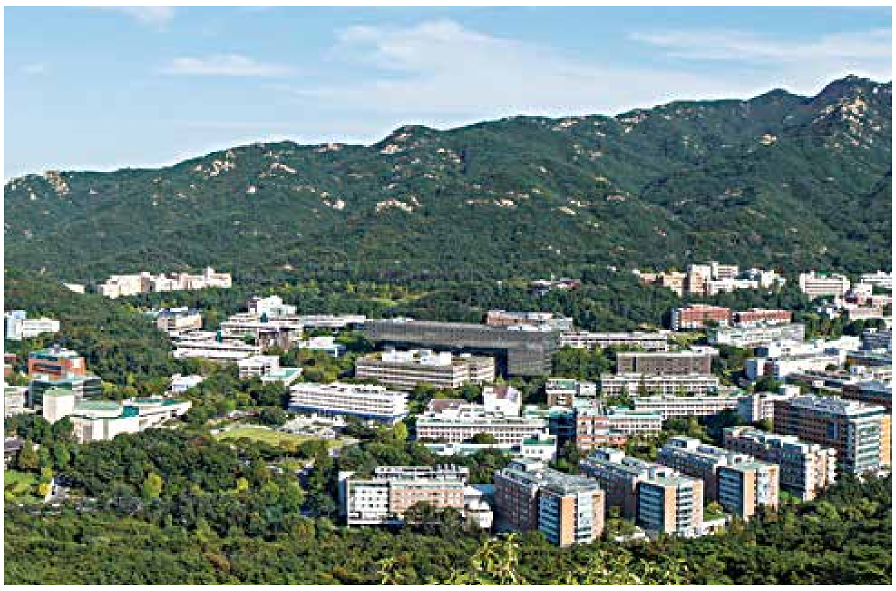
מערילענד – סייענטיסטן ארבעטן שוין לאנגע יארן אויפצוקומען מיט א מעדיצין וואס וועט האלטן דער מענטש יונג און פריש אפילו אין די עלטערע יארן, און אצינד האט מען גאנץ מעגליך דערגרייכט דעם ציל מיט צוויי נייע עקספערימענטאלע מעדיצינען וועלכע וועלן שטארקן דעם אמיון-סיסטעם פון עלטערע מענטשן.

די נייע ערפינדונגען האט אבער געברענגט געמישטע-רעאקציעס צווישן מערערע סייענטיסטן, געוויסע האבן גע׳טענה׳ט, אז עס פארלאנגט זיך נאך אסאך פארשונגען צו באשטעטיגען צו דער מעדיצין איז טאקע ווירקזאם און זיכער צו נעמען; אנדערע האבן גע׳טענה׳ט אז די געפינסן זענען באזירט אויף א קליינע צאל מענטשן, און עס זענען גענוצט געווארן געוויסע פעלערהאפטיגע מעטאדן וואס קען ברענגען אומריכטיגע רעזולטאטן. אבער די פעסימיזם האט נישט אפגעהאלטן אנדערע מעדיצינישע עקספערטן צו באצייכענען די געפינסן אלס א דורכברוך.

״די רעזולטאטן ברענגט פרייד,״ דרוקט זיך אויס פעליפ סיערא, דירעקטאר אויף די דעוויזיע פון ״עידזשינג ביאלעדזשי״, ביי דער ״נעשענעל אינסטיטוט אוו עידזשינג״, אין מערילענד. און ער דרוקט יא אויס האפענונג אז עווענטועל וועט זי קענען אפעציעל גענוצט ווערן פאר עלטערע מיט העכסט-געוואונטשענע רעזולטאטן.

דורכאויס די שטודיע זענען בלויז אויספרובירט געווארן קליינע דאזעס פון די מעדיצינען. איינע פון די מעדיצינען ווערט ביז היינט גענוצט אפצושלאגן קענסער, און אזוי אויך ווערט דער מעדיצין געגעבן פאר פאציענטן וועלכע האבן ערהאלטן אן ארגאן-איבערפלאנצונג און עס האלט צוריק דער קערפער פון ארויסווארפן דעם נייעם פרעמדן ארגאן. דער אנדערער מעדיצין איז אפעציעל אנטוויקעלט געווארן אלס א קענסער מעדיצין,ביידע פון זיי עפעקטירן א וויכטיגע ״סעליולער-פעט-וועי״ וואס שפילט א ראלע אין דער אמיון-סיסטעם, און אנדערע ביאלאגישע-פונקציעס, און דורך איר כח פון שטארקן דער אמיון-סיסטעם האפט מען אז עס וועט זיין א שטארקע הילף ביים עלטערן קרייז זיך צו האלטן יונג און פריש, ביז די הונדערט און צוואנציג געזונטערהייט.

״אלט״ מוז נישט באדייטן אז דער מח איז פארעלטערט...



א בליק פונדערהייעך אויף דער ״סעאול יוניווערסיטי״, אין קארעא פירט אן מיט די פארשונגען

קארעא – האט איר שוין אמאל געהערט אן אלטער זקן זיך אויסדרוקן ״איך בין 80 יאר יונג״? ווי צו זאגן, טראצדעם וואס דער מענטש איז שוין אלט טוט עס אבער נישט רעפלעקטירן וויאזוי דער מענטש שפירט אינעווייניג. אצינד איז ארויסגעקומען א שטודיע וואס שטיצט אונטער דעם געדאנק נאכדעם וואס מוח טעסטן האבן געצייגט אז נישט דער קערפערליכער עלטער צייגט ווי פריש דער מוח איז, נאר ליבערשט ווי פריש און יונג דער מענטש שפירט ביי זיך.

א פראפעסאר ביי דער ״סעאול יוניווערסיטי״, אין קארעא האט אנגעפאנגען זיינע פארשונגען פרעגנדיג: ״פארוואס שפירן מענטשן עלטער, אדער יונגער ווי זייער אמת׳ע יארגאנג?

די פארשער האבן זיך באנוצט מיט אן ״עם. אר. איי.״ צו אונטערזוכן דער געזונט-צושטאנד פון 68 געזונטע מענטשן אין די יארגאנג פון 59 ביז 84, און די רעזולטאטן האבן געוויזן אז טראצדעם וואס דער מענטש קען אויסערליך אויסזען שטארק פארעלטערט, און טאקע זיין אין די עלטערע יארן, ווייזט עס אבער נישט וויאזוי דער מענטש שפירט אינעווייניג, אדער ווי גוט זיין/איר מח פונקציאנירט.

דער שטודיע איז געווען דער ערשטער פון אזא סארט, וואס האט געגעבן צו פארשטיין פארוואס מען זעט א סאך מאל מענטשן אין די עלטערע יארן וועלכע זענען פריש און מונטער, אדער יונגערע מענטשן וועמענס מוחות זענען פארעלטערט.

1.855.HAMASPIK
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

BORO PARK
4013 15TH AVE.
BROOKLYN, NY

WILLIAMSBURG
293 DIVISION AVE.
BROOKLYN, NY

MONSEY
58 ROUTE 59, #1
MONSEY, NY

MONROE
1 HAMASPIK WAY
MONROE, NY

טאבלעטן

עמעזאן קויפט אף באַרימטע "פילפעק" אנליין אפטייק-פירמע

"פילפעק" איז א פירמע וואס ליפערט אהיים מעדיצינען, אויף אן ענליכן פארנעם ווי עמעזאן מיט אלגעמיינע פראדוקטן.

סיאטעל – דער אנליין ריטעיל-ריז, עמעזאן, איז נישט זאט פון אריינבייסן אין אזויפיל אינדוסטריעס און האט זיך יעצט גענומען צו דער וועלט פון מעדיצין, מיט'ן שליסן א מקח אפצוקויפן דעם אנליין-פארמעסי "פילפעק" פאר איין ב י ל י א ן דאלאר.

"פילפעק" איז א פירמע וואס ליפערט אהיים מעדיצינען, אויף אן ענליכן פארנעם ווי עמעזאן מיט אלגעמיינע פראדוקטן, אבער זי איז ביז היינט נישט געווען קיין גרויסע שפילערין אין דער מעדיצין-מארקעט, וואו אזעלכע ריזן ווי "וואלגרינס", "רייט עיד", און "סי-ווי-עס" דאמינירן דעם אויבנאן.

מיט די נייעס וועגן דעם אפקויף, האט די מעדיצינישע אינדוסטריע זיך געגעבן אן ערנסטן שאקל, און די סטאקס פון פירנדע פארמעסי-פירמעס זענען געפאלן צוליב מורא פון דעם אפעקט וואס עמעזאן'ס אריינטרעטן אינעם פעלד וועט האבן אויף זייערע איינקונפטן.

עמעזאן האט מיט א שטיק צייט צוריק שוין אנגעהויבן סיגנאליזירן איבער איר אינטערעסע אריינצוקריכן אין דער 560 ביליאן דאלאר א יאר מעדיצין אינדוסטריע פון די פאראייניגטע שטאטן, און אצינד מיט'ן אפקויפן "פילפעק", וואס איז אקטיוו אין אלע פופציג שטאטן פון אמעריקע, האט זי טאקע געברענגט איר פלאן צו א רעאליטעט. ★

דאקטוירים האבן באקומען גרויס געלט פון דראג-פירמע צו אומזיסט פארשרייבן מעדיצין

אטלאנטא – אן אויספארשונג דורך דער סי-ען-ען (CNN) מידיא אגענטור דעקט אויף, אז ארום אכציג פראצענט פון דאקטוירים וואס האבן פארשריבן א געוויסן מעדיצין האבן באקומען געלט און אנדערע בענעפיטן פון דער פירמע וואס פראדוצירט דעם הייל-מיטל.

די ערשטע פארדאכטן איבער דער שווינדלערישער געשעפט צו שטופן דעם 'עיטש-פי אקטאר דזשעל', וואס איז געמאכט צו באהאנדלען א געוויסן זעלטענעם סיזשור-פאל ביי פיצלעך קינדער, זענען אויפגעקומען ווען מעדיקעיד-ציפערן האבן געוויזן אן אומפארשטענדליכן צען-פאכיגן אויפשטייג אינעם באניץ פון "עיטש-פי אקטאר" דזשעל דורכאויס די יארן פון 13' ביז 16'.

לויט די מעדיקעיד-סטאטיסטיקס שטעלט זיך ארויס, אז פון די צוויי-ביליאן דאלאר וואס זי האט אויסגעגעבן אויף דעם מעדיצין, איז 1.8 ביליאן דאלאר געווען קאנצענטרירט אין יענע דריי יארן.

ווייטערדיגע אויספארשונגען האבן פעסטגעשטעלט, אז א ריזיגער פראצענט פון דאקטוירים וואס האבן פארשריבן דעם מעדיצין דורכאויס דער זעלבער צייט אפשניט, האבן אויך אראנדזשירט לעקציעס ביי וועלכע די באטרעפנדע דאקטוירים זענען גוט באצאלט געווארן אויפצוטרעטן און רעדן לטובת דעם מעדיצין.

געוויסע עקספערטן פון דעם פעלד שטרייכן אונטער, אז "עיטש-פי" אקטאר דזשעל, וואס איז מיט גארנישט מער אפעקטיוו ווי אנדערע אלטערנאטיווע הייל-מיטלען, איז אבער יא היפש טייערער. ★

עמוירדזשענסי רומס מוטשען זיך מיט מעדיצין-מאנגל

ניו יארק סיטי – זומער איז דער פארנומענסטער סעזאן אין שפיטעלער איבער די פאראייניגטע שטאטן, און עמוירדזשענסי-רום אנגעשטעלטע מוטשען זיך מיט א מאנגל אין א צאל קריטיש-וויכטיגע מעדיצינען.

א צאל שפיטעלער האבן זיך לעצטנס באקלאגט איבער געוויסע פעלער ווען זיי זענען געצווינגען געווען צו ניצן אלטערנאטיווע מעדיצינען צו באהאנדלען עמוירדזשענסי-פאלן פון פאציענטן מיט הארץ-פראבלעמען און אנדערע געזונטהייט-אומשטענדן וועלכע ברענגען שטארקע ווייטאגן פאר'ן פאציענט.

געוויסע שפיטעלער האבן באריכטעט אז זיי לויפן אויס פון אזעלכע גאנגבארע מעדיצינען ווי "מארפין", וואס ווערט גענוצט צו לינדערן יסורים, און זיי האבן זיך געמוזט באנוצן מיט אלטערנאטיווע הייל-מיטלען, וואס ברענגען צומאל אומגעראכטענע זייטיגע-ווירקונגען.

די מעדיצין-פירמע "פייזער", וועלכע פראדוצירט רוב פון די באטרעפנדע דראגס, האט נאך פריער געווארנט אז די פראדוקציע פון "מארפין" און אנדערע וויכטיגע מעדיצינען וועלן רעדוצירט ווערן ביז קומענדיגן יאר, צוליב לעגאלע און זיכערהייט פראבלעמען וואס דער עף. די. עי. (FDA) באאמטע האבן געפונען אין עטליכע פון אירע איינריכטונגען. ★

רפואה אין יארצייטן

חודש תשרי

ח תשרי
הרה"ק רבי אלעזר ניסן אבד"ק דראהביטש זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי אלעזר ניסן זי"ע האט אמאל געפרעגט א יונגעלע, "וואס לערנסטו?" "אלף," האט דער כיתה א' יונגעל געענטפערט.

"נו, קאנסטו מיר ווייזן אן אלף אויפ'ן הימל," האט דער צדיק געפרעגט. "ניין, נאר אין סידור..." "איך קען אבער ווייזן אן אלף אויפ'ן הימל," האט דער צדיק געזאגט. דערויף האט דער יונגל געענטפערט, "יא, ווען איך וואלט געווען א רבי וואלט איך אויך געקענט ווייזן אן אלף אויפ'ן הימל..."

דער ענטפער האט שטארק נושא חן געווען ביי רבי אלעזר ניסן, און ער האט געגעבן א פעטש-גלעטל אויפ'ן פנים, זאגנדיג, "זאלסט מיר זיין אן אלטער איד." דער איד האט טאקע דערלעבט א שיבה טובה געזונט און שטארק און קיינמאל נישט געדארפט אנקומען צו א דאקטאר.

רבי אלעזר ניסן בן רבי משה טייטלבוים זצ"ל, ח' תשרי תרט"ו

יג תשרי
הרה"ק רבי עקיבא אייגער זי"ע

דער גאון וקדוש רבי עקיבא איגר איז כל ימיו געווען מדוכה ביסורים, ספעציעל קאפ-ווייטאג. דאקטוירים האבן געזאגט אז ער זאל נישט לערנען בעיון, אבער ער האט אוודאי נישט צוגעהערט וואס זיי זאגן בכלל. צומאל זענען די יסורים אין קאפ געווען אזוי געפערליך, אז דער גאון האט זיך געמוזט אראפבייגן דעם קאפ ביז די פוס און דאס האט אביסל בארואיגט דעם מצב, אבער דעסטוועגן דאך לא פסיק פומי' מגירסא.

די יסורים זענען געגאנגען אזוי ווייט, אז דער גאון האט געלאזט צוואה אז מען זאל נישט זאגן קיין שבחים ביי די הספדים, אבער איין זאך האט ער יא געלאזט זאגן, אז "פון עלטער פון פופצן אדער זעכצן יאר האט ער געלערנט תורה מיט תלמידים מתוך יסורים גדולים."

*

רבי עקיבא איגר האט זיך, כידוע, גאר אפגעגעבן מיט חולי ישראל און ביקור חולים. דער גאון האט מיט די נדבה פון א גרויסן גביר אויפגעבויט א שפיטאל אין פויזנען, און ער פלעגט גיין באזוכן די חולים יעדן איינציגן טאג, און זיך נאכפרעגן ווי עס גייט זיי, וואו זיי האלטן אין רפואה און ערהוילונג.

דער היסטארישער שול אין דראהביטש וועלכע איז גאנץ לעצטענ'ס רענאווירט געווארן. אין ראם: דער שול בעפאר'ן איבערבוי

ווען דער גאון איז אלט געווארן און מער נישט געהאט כוח פאר די ביקור חולים באזוכן יעדן טאג, האט ער געשיקט שליחים צו גיין אנשטאט אים, און זיך נאכגעפרעגט וואס די חולי ישראל האבן געזאגט און וויאזוי זיי שפירן זיך.

*

די פאלגענדע מעשה האט דערציילט הגאון ר' יצחק שבדרון אין נאמען פונעם צדיק רבי שמואל הומינר זצ"ל, וואס זיין טאטע רבי אברהם האט עדות געזאגט אז די מעשה איז אמת, און האט געבעטן אז מען זאל עס מפרסם זיין אין די וועלט, אז מען זאל וויסן די גרויסע כח פון תפילה.

א שטילקייט האט געהערשט אינעם צוממער פונעם גרויסן גאון רבי עקיבא אייגר זצ"ל אבער פלוצלינג איז דאס שטילקייט איבערגעריסן געווארן ווען א מענטש עפענט די טיר מיט א ווילדע בהלה.

רבי עקיבא אייגר האט דאן געהאלטן אינמיטן שרייבן איינע פון זיינע גאונישע תשובות, דער גאון הייבט אויף די אויגן פונעם ספר, לייגט א מינוט אוועק דעם פעדער, צו זעהן ווער עס איז אריינגעקומען.

ביים טויער איז געשטאנען א מענטש, פון די נכבדי הקהילה, ער איז פיל מיט דאגה און זארג, דער גאון האט אים בארוהיגט און געהייסן זיך זעצן און זיך אויסגעבן וואס עס ליגט אים אויפן הארצן.

דער איד האט זיך אויסגעגאסן דאס ביטער הארץ: שוין א לאנגע תקופה וואס איך שפיר מיר נישט גוט, איך ליידט פון פארשידענע מיחושים, איך בין שוין געווען ביי די בעסטע און גרעסטע דאקטורים, אבער קיינער האט דערוויל נישט געקענט צוטרעפן וואס עס איז דער גורם פון מיינע מאדנע קראנקהייטן.

דא האט זיך דער איד ביטערליך צעוויינט: אין די לעצטע תקופה זענען מיינע ווייטאגן ארויס פון קאנטראל, די ווייטאגן האבן זיך גאר שטארק געשטארקט איבער מיר, וואס דערפאר בין איך געגאנגען זיך צו היילן ביי גאר א גרויסער פראפעסאר, און נאכן דורכפירן גרונטליכע טעסטס אויף מיין קערפער האט ער מיר מבשר געווען די שרעקליכע בשורה אז איך ליידט פון גאר א שווערע און ביטערע מחלה ל"ע, און אין די חכמת הרפואה איז דערוויל נאך נישט פארהאנען קיין היילונג צו מיין מחלה, השם ירחם.

דער איד האט געוויינט פארן רבי עקיבא אייגר: איך ווייס נישט ווי לאנג עס איז מיר נאך געבליבן צו לעבן, אזוי זאגן מיר יעצט די דאקטורים, אבער אלע זאגן קלאר אז די רעדע איז פון געציילטע וואכן... איך בין צובראכן ביז גאר און איך קען שווער פארדייען די בשורה. איך בין שוין אפילו אהיימגעגאנגען איבערגעבען די ביטערע בשורה אין מיין שטוב, ווען מיינע קינדער האבן זיך געשטעלט ארום מיין בעט און נישט געקענט און נישט געוואלט אויפהערן צו וויינען, דאן האב איך מיר אבער דערמאנט דאס וואס חז"ל לערנען אונז אז 'אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים' און איך האב באשלאסן צו קומען צום גדול הדור דער רבי עקיבא אייגר, אפשר וועט ער קענען פויעלן פאר מיר א ישועה אין הימל.

"איך בעט דעם רבין", האט דער איד אויסגעבראכן אין א געוויין, אז דער רבי זאל בעטן פאר מיר אין הימל אז איך זאל נאך דערלעבן א רפואה שלימה, ווייל די דאקטורים האבן אלע געהויבן די הענט און קענען מיר נישט העלפן.

ווען דער גאון האט געהערט די צובראכענע ווערטער פון דעם פארווייטאגטן איד, האט ער געהאט מיט אים גרויס מיטלייד, און דער רבי עקיבא אייגר האט אים פארשפראכן אז "איך וועל בעטן פאר דיר מיט מיין גאנצער כח", דער רבי עקיבא אייגר האט אבער צוגעלייגט אז ער וועט אויך פראבירן צו זעהן וואס מען קען טוהן בדרכי הטבע, אפשר איז פארהאן א רפואה פאר די מחלה צו וואס דער חולה איז נאך נישט צוגעקומען.

דער איד האט באקומען שטארקע חיזוק פונעם גאון, און איז ארויס פון שטוב מיט פרישע כוחות האפענדיג אז דער אויבערשטער וועט העלפן און אננעמען זיינע תפילות און בזכות זיין תורה וועט ער זוכה זיין צו א גרויסן נס.

עטליכע טעג זענען פאראיבער, דער גאון האט נישט אויפגעהערט מתפלל צו זיין פאר דעם חולה און האט אויך געמאכט פאר אים אסאך השתדלות.

איין פרימארגן איז פארשפרייט געווארן די אומערווארטע שמועה אין די שטאט פוזנא, ווי דער רבי עקיבא אייגר האט געדינט אלס רב, אז דער קעניג פון לאנד קומט מאכן א סופרייז וויזיט אין שטאט, אלס א טייל פון זייע קעניגליכע באזיכונגען אינעם געגענט.

די שמועה האט ווארשיינליך אריינגעלייגט אלע אין גרויס התרגשות, די גאסן רייניגער האבן אנגעהויבן שווער צו רייניגען דעם שטאט, מען האט געשניטן צווייגן און פארשענערט די גערטנער, אלע האבן זיך געגרייט אויפן היסטארישן קעניגליכער באזוך.

זייט 22 »

רפואה אין יארצייטן

חודש תשרי

א געמאלן בילד פון דער גאון וקדוש רבי עקיבא איגר זי"ע גייענדיג אויף די גאסען אין פויזען צוזאמען מיט צוויי דיינים פין שטאט – אין ראם: זיין אינטערשריפט און לה"ק און אין דייטש

«זייט 21

און וואס טוט דער גאון דער רבי עקיבא אייגר, דער רב פון שטאט אין אזא צייט?

עס איז טאקע געווען א וואונדער ביים עולם אז דער גאון רבי עקיבא אייגר האט זיך אסאך אינטערעסירט ווען און וואו דער קעניג קומט מיט זיין פמליא, א זאך וואס איז נישט געווען זיין שטייגער זיך צו אינטערעסירן בעניני המלכות.

ווייניג האבן זיי געוואוסט אז נישט דאס קעניגרייך פאראינטערעסירט דעם גאון, נאר ער וויל דא העלפן א אומגליקליכן קראנקן איד וועלכער האט ל"ע ביים גיין פון די וועלט.

נאכן מברר זיין די זאך, איז געלונגען פארן רבי עקיבא אייגר אויסצוגעפונען אז דער פריוואטער לייב דאקטאר פונעם קעניג גייט אויך אנטייל נעמען אינעם באזוך, דאס איז נישט געווען סתם א דאקטאר, נאר טאקע א דאקטאר וואס איז געווען באקאנט אין אלע חכמת הרפואה, און האט געהאט א גרעניצלאזער צוטריט צו אלע ספרי הרפואה, וואס צו זיין ביורא זענען טעגליך אנגעקומען אלע נייע אויפטרעפונגע אין די פעלד פון רפואות. דער גאון האט פארשטאנען אז אט דער גרויסער קעניגליכער דאקטאר, איז דער פאסיגסטער מענטש פון וועמען מען זאל בעטן א רפואה פאר דעם איד.

דער גרויסער טאג איז געקומען, די פייפערלעך האבן געפיפן, דער הערליכער גאלדענער וואגן פונעם קעניג איז ערשינען אין גרויסן שטאט פוזנא, די מאסן האבן זיך געשטיפט צו קענען א בליק געבן אויפן קעניג, אדער כאטש איינער פון זיינע באדינער.

אינצווישן האט זיך געשטיפט דער פוזנא רב דער רבי עקיבא אייגער, ער האט אבער נישט געזוכט דעם קעניג, נאר ער האט געזוכט דעם קעניג'ס דאקטאר. ווי נאר רבי עקיבא אייגר האט באמערקט דעם דאקטאר, האט ער זיך געפעדערט צו יענעם וואגן, און איז ארויף אויפן וואגן צו רעדן פערזענליך מיטן קעניגס לייב דאקטאר.

דער דאקטאר האט אנטפאנגען דעם רב בכבוד גדול, ער האט אויסגעהערט דעם בקשה פונעם רב, ער האט גוט געוואוסט פון וועלכע מחלה מען רעדט, ער האט אבער געזאגט פארן רב אז ער האט שוין אסאך געזוכט א רפואה פאר דעם אבער דערווייל האט ער גארנישט געטראפן.

רבי עקיבא אייגר האט אבער נישט נאכגעלאזט, נאר געפרעגט דעם גרויסן דאקטאר א געוואגטע פראגע "און וואס וואלסטו געטוהן אויב דער קעניג אליין וואלט קראנק געווארן אויף דעם קראנקהייט?", דער דאקטאר האט זיך א מינוט פארטראכט אן דאן געזאגט פארן רב: "איך וועל זאגן פארן רב דעם אמת, עס איז באמת יא פארהאן א גוטע רפואה פאר דעם מחלה, אבער עס איז כמעט נישט מעגליך דאס צו דערגרייכן.

דער דאקטאר האט אנטפלעקט פארן רב אז אין די וועלט געפונט זיך א זעלטענער פויגל, וואס דאס פלייש פון דעם פויגל איז א רפואה פאר דעם זעלטענער מחלה. די פראבלעם איז אבער אז עס זייער שווער צו כאפן דעם פויגל, ווייל דער געגענט וואו דער פויגל האדעוועט זיך איז ממש א סכנת מוות צוצוגיין, מען דארף האבן א מיליטערישע גרופע צו קענען אהינקומען, און אויב וואלט דער קעניג חלילה געדארפט צוקומען צו דעם רפואה וואלט מען זיכער נישט אויפעגעגעבן זיכער צו מאכן אז דער פויגל זאל אהערגעברענגט ווערן, אבער פאר א פשוטער איד איז אוממעגליך צו שאפן דעם פויגל, דערפאר האב איך אייך לכתחילה געזאגט אז עס איז נישט דא קיין רפואה פאר דעם, ווייל עס איז אזוי שווער צו באקומען דעם פויגל.

דער לייב דאקטאר פונעם קעניג האט געמיינט אז ער איז שוין פארטיג, אבער דערווייל האט זיך עס הערשט יעצט דא אנגעהויבן, דער רבי עקיבא אייגר האט געגלייבט מיט אמונה, אז מה-דאך אז פאר א מלך בשר ודם קען מען דערגרייכן אזא פויגל, אז זיכער אז דער אויבערשטער קען דאס גלייך באקומען און פברענגען א רפואה פאר דעם איד.

רבי עקיבא אייגר האט זיך באדאנקט און זיך געזעגענט פונעם דאקטאר, ער האט זיך איינגעשפארט ביי אים אין שטוב, און זיך געשטעלט ביים מזרח וואנט דאווענען מיט גרויס געוויין אז דער אויבערשטער זאל העלפן און שיקן א רפואה שלימה פאר דעם איד.

א קורצע צייט איז אריבער, ווען מען הערט פלוצלינג קראכערייען אויפן דאך פונעם הויז פון רבי עקיבא אייגר, די שטוב מענטשן זענען מיט איין בהלה ארויף אויפן דאך און געזעהן דעם וואונדערליכן פויגל ליגן אויפן דאך, דער פויגל איז געווען פארוואונדעט און מען האט געדארפט עטליכע מענטשן צו קענען אראפברענגען די פויגל אין שטוב.

ווען רבי עקיבא אייגר האט געהערט אז די פויגל איז געקומען, האט ער זיך זייער געפריידט אבער איז בכלל נישט געווען איבערעשט, ווייל ער איז קלאר געווען ביי זיך אז מיט די כח פון תפילה ווען די רפואה אנקומען. ער האט באלד געהייסן פאר די שטוב מענטשן אז זיי זאלן קאכן דעם פויגל אין א זופ און דאס צוביסלעך פיטערן פאר דעם חולה.

ביז עטליכע טעג האט די מצב פונעם חולה אנגעהויבן בעסער ווערן, און נאך א שטיק צייט איז ער אינגאנצן געזונט געווארן ממש כאחד האדם.

אויפן באפעהל פונעם רבי עקיבא אייגר האט מען באהאלטן די פליגלעך פונעם פויגל למשמרת פאר די נס, און עטליכע יאר שפעטער ווען דער דאקטאר פונעם קעניג איז ווידער אריבערגעפארן פוזנא, האט מען אים געוויזן די פליגלעך. דער דאקטאר האט עס נישט געקענט גלייבן, אבער ער האט באשטעטיגט אז יא, דאס זענען טאקע די פליגלעך פון דעם וואונדערבארן פויגל.

ווען מען האט עס דערציילט פאר רבי עקיבא אייגר, האט ער געזאגט, אז נישט דערפאר האב איך ענק עס געהייסן אוועקלייגן, נאר אז עס זאל זיין למשמרת ולזכר עולם ווי שטארק עס איז די כח פון תפילה!

רבי עקיבא אייגער בן רבי משה גינז זצ"ל, תשובות רבי עקיבא איגר, גיליון הש"ס, י"ג תשרי תקצ"ח

חי תשרי

הרה"ק רבי נחמן מברסלב זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי נחמן מברסלב זי"ע האט דערציילט אז אין די יונגע יארן פלעגט ער עסן זייער פיל, און ער האט געהאט יסורים דערפון. דאן האט ער מחליט געווען

מציבות קדשו פון הגאון וקדוש רבי עקיבא אייגר זי"ע וואס מען האט צוריק געלייגט מיט עטליכע יאר צוריק בערך אויף די פלאץ וואו עס איז געשטאנען בעפאר. די גאנצע בית החיים איז ליידער חרוב געווארן און א גאס לויפט היינט דורך דארטן.

רפואה אין יארצייטן

חודש תשרי

אויפצוהערן און נאר געגעסן ווייניג. אבער ער האט געשפירט אז אויך צו די ביסל עסן האט ער אויך א תאוה, האט ער געזאגט אויב ער האט די זעלבע תאוה ביים עסן ווייניג אדער מער, איז דאך אלץ איינס און פארוואס דארף ער שאדן האבן דעם גוף, און ער האט צוריק אנגעהויבן צו עסן מער.

רבי נחמן בן שמחה זצ"ל, ליקוטי מוהר"ן, ח"י תשרי תקע"א

חי
תשרי
הרה"ק רבי חנה הלברשטאם אדמו"ר מקאלאשיץ זי"ע

ווען דער הייליגער גאון וצדיק רבי חנה קאלאשיצער זי"ע איז נאך געווען א קליין קינד, איז ער געווען גאר נאנט און באליבט ביים גרויסן זיידן הגה"ק בעל דברי יחזקאל זי"ע משינאווא, ווי באקאנט, און ער האט עדות געזאגט אויף אים גרויסע זאכן.

אמאל איז דער דברי יחזקאל געווען זייער נישט געזונט און געליגן אין בעט אין א שווערן מצב. ער האט געהייסן רופן דעם באליבטן אייניקל חנה'לע. ער האט אים אויפגעמישט אין סידור דעם "יהי רצון" וואס מען זאגט ביי "רפאינו" פאר א חולה, און אים געבעטן אז ער זאל זאגן דעם יה"ר ביי שמונה עשרה און אים דערמאנען פאר א רפואה שלימה.

רבי חנה בן רבי מנחם מענדל הלברשטאם זצ"ל הי"ד, ח"י תשרי תש"ג

יט
תשרי
הרה"ק דער "יוד הקדוש" מ'פשיסחא זי"ע

דער יוד הקדוש איז אמאל געזעצן זייער פארדביקותט און פארקאכט א לענגערע צייט. איינער פון די משמשים, זעהנדיג ווי דער צדיק שטרענגט זיך איבער, איז געגאנגען ברענגען א ווארימע טיי. דער צדיק איז ווייטער געווען פארדביקותט, און די טיי האט זיך אויסגעקילט, איז דער משמש געגאנגען מאכן א צווייטס. דאס האט זיך אויך אויסגעקילט, האט ער געמאכט א דריטע טיי.

דאן האט זיך דער צדיק אויפגעכאפט פונעם דביקות, און געפרעגט דעם משמש וואס איז דא מיט די טיי, האט ער געענטפערט מיט תמימות אז ער האט דא אנגעגרייט שוין די דריטע הייסע טיי... האט דער צדיק געענטפערט, "זאלסט זוכה זיין צו לעבן הונדערט און צוואנציג יאר."

וכך הוה. דעם צדיקס ברכה איז מקוים געווען, און דער איד האט געלעבט געזונט און שטארק ביז הונדערט און צוואנציג יאר.

רבי יעקב יצחק בן רבי אשר ראבינאוויטש זצ"ל, י"ט תשרי תקע"ד

מציבות קדשו פון הרה"ק רבי נחמן מ'ברסלב זי"ע וכשנים קדמניות בעיר אומאן, אוקראינע, נאך איידער דער אוהל איז געבויעט געווארן וואס שטייט היינט צוטאגס

יט
תשרי
הרה"ק הגאון מ'ווילנא זי"ע

דער הייליגער ווילנער גאון זי"ע האט אמאל אום שבת קודש אנגערירט א שטיקל שאלאכץ פון א פרוכט, און ער האט גע'חלש'ט אויפ'ן פלאץ, וועגן פחד פון חשש מוקצה. מען האט אים שווער דערמונטערט, און ער האט נאכאמאל תיכף גע'חלש'ט.

די רביצין האט געזען וואס גייט פאר, האט זי שנעל גענומען דעם שטיקל שאלאכץ אין מויל און עס אויפגעגעסן, צו ווייזן אז עס איז א מאכל ראוי פאר מענטשן און נישט מוקצה בכלל, און נאר דעמאלט איז דער גר"א געקומען צו זיך.

*

בניו הקדושים פונעם גר"א שרייבן אין די הקדמה פון ביאור הגר"א אויפ'ן שולחן ערוך א מעשה נורא, אז אמאל איז דער גר"א געפארן אין וועג און אנגעקומען צו א רייכן בעל אכסניא. דער גר"א האט דעמאלט געליטן א מיחוש און נישט געקענט עסן געהעריג. דער בעל הבית האט גארנישט געוואוסט און אנגעגרייט פאר'ן גרויסן גאסט א טעלער מיט פיינע מטעמים צו עסן, אבער דער גאון האט גארנישט געקענט עסן.

ווען דער בעה"ב איז קורץ דערויף אריינגעקומען אין שטוב האט ער געזען ווי דער גר"א האט גארנישט טועם געווען, האט ער שטארק געבעטן דער גאסט זאל טועם זיין. דער גר"א האט גענומען א קליינע טעימה, אבער זאפארט איז דער מאכל ארויפגעקומען און דער גאון האט געדארפט ארויסגיין אין א זייטיגן צימער. דער בעה"ב האט נישט אזוי באמערקט וואס דא גייט פאר, האט ער נאכאמאל געבעטן דעם גאסט טועם צו זיין, און נאכאמאל האט דער גאון גענומען אביסל און געדארפט ארויסלויפן ווייל די עסן איז ארויפגעקומען. אזוי איז געווען עטליכע מאל.

איינער פון די תלמידים וואס זענען געווען מיט'ן גאון האט אים דאן געפרעגט, ילמדינו רבינו, וואס איז דער פשט פון דעם, אז מען קען נישט עסן קען מען דאך נישט עסן. האט דער ווילנער גאון געענטפערט, אז חז"ל זאגן אין פסחים "כל מה שבעה"ב אומר לך עשה," אלעס וואס דער בעל אכסניא זאגט דארף מען פאלגן. און איבעראל וואו חז"ל זאגן "עשה," טו אזוי, אפילו עס איז נאר מדברי סופרים, איז דא א חיוב דאס צו פאלגן "עד שתצא נפשו." דעריבער האט ער זיך אנגעשטרענגט צו פאלגן און עסן יעדן מאל וואס דער בעה"ב האט אים געזאגט.

רבי אלי' בן רבי שלמה זלמן זצ"ל, בעל ביאור הגר"א ועוד, י"ט תשרי תקנ"ח

כה
תשרי
הרה"ק בעל חתם סופר מ'פרעשבורג זי"ע

אין די צייטן פונעם חתם סופר זי"ע איז פארגעקומען א אינטערעסאנטע שאלה, ווען א פארשוין האט דערשראקן א קליין קינד, און פון גרויס פחד האט דאס קינד ל"ע געחלשט.

די דינסט, וועלכער איז געשטאנען דערביי האט געוואלט ברענגען א גלאז ברוינפן צו דערמינטערן די פארחלשטער קינד, אבער בטעות האט זי געברענגט א פלאש נאפט, זי האט אריינגעגאסן די נאפט אין מויל פונעם פארחלשטער קינד און דאס קינד איז ל"ע נפטר געווארן. די אידן אין שטאט זענען געקומען פרעגן דעם חתם סופר צי די משרתת דארף האבן א כפרה, אדער נישט.

די געשיכטע איז געדרוקט אין תשובת חתם סופר (סימן קע"ז אורח חיים) וואו דער חתם סופר איז מכריע, אז וויבאלד די פרוי האט דא דאך געוואלט פונקט דאס פארקערטע, זי האט דאך געוואלט די הצלת נפשות, ממילא איז זי פטור פון גלות. דער מנחת יצחק (ח"ג ק"ד) פרעגט גראדע אויף דעם ווייל מיר ווייסן דאך אז א דאקטאר וואס האט געמאכט א טעות און דער פאציענט איז געשטארבן, דארף ער יא גיין אין גלות. דער מנחת יצחק זאגט אבער אז א דאקטאר דארף זיין מער פארזיכטיג און נישט מאכן קיין טעותים, ווידער א פשוטע פרוי קען יא אריינפאלן אין א בהלה און חלילה מאכן א טעות.

רבי משה בן רבי שמואל סופר זצ"ל, שו"ת חת"ם סופר, עה"ת, דרשות ועוד, כ"ה תשרי ת"ר

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מציבות קדשו של הרה"ק בעל חתם סופר מ'פרעשבורג זי"ע וועלכע געפונט זיך אונטער א שאסיי אין שטאט פרעשבורג

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ן
באורד פרעזידענט
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מוה"ר **יקותיאל יחיאל**
מיכל הכהן טרעגער ני"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה **אברהם יצחק מנחם טאבאק** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר אהרן שמואל ני"ו
בן חתנו מוה"ר **חיים הערש גאלדבערגער** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **בעריש גליק** הי"ו

מו"ה
וואלף שניצער
הי"ן
באורד מעמבער
המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
ישכר דוב מארקאוויטש
הי"ן
נורס אינזערהיים
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
סעקרעטארין
המספיק און ארענדש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **משה יצחק** ני"ו
בן מו"ה **יוסף אשר מייזעלס** הי"ו

מו"ה
בערל שטיין
הי"ן
באורד מעמבער
המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **שלמה שטיין** הי"ו

מו"ה
משה זאבעל
הי"ן
דירעקטאר, רעזידענשל סערוויסעס
המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר
כמר חיים יהושע זאבעל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה מרדכי גרינפעלד** הי"ו

מו"ה
הערשל מאנדעל
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערווענשאן קאארדינעיטאר
המספיק און אראנדזש קאונטי

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר אהרן ני"ו
לעול התורה והמצות

מזל טוב

יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרוות
רב נחת
דקדושה
מכל יוצאי חלציכם
מתוך אושר
ועושר
והרחבת הדעת
לשם ולתפארת
עד ביאת הגואל

מו"ה
יעקב קאהן
הי"ן
באורד מעמבער
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר יהושע נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **חנני' יו"ט ליפא סאנדעל** הי"ו

מו"ה
מרדכי הערש פארקאש
הי"ן
באורד מעמבער
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **אלי' פארקאש** הי"ו

מו"ה
יעקב קאהן
הי"ן
באורד מעמבער
המספיק און ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יצחק אייזיק** ני"ו
בן מו"ה **חיים נתן וויינשטאק** הי"ו

מו"ה
שלום מאיר עקשטיין
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט שטאב שנות חיים
המספיק און ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יואל** ני"ו
בן מו"ה **שלמה יקותיאל**
הערשקאוויטש הי"ו

מו"ה
חיים יצחק שטימל
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
סאושעל ווערקער אינזערהיים
המספיק און ארענדש קאונטי

וגם לרבות בנו מו"ה
אברהם יוסף שטימל
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
פסיכאלאג, אינזערהיים
המספיק און אראנדש קאונטי

לרגל כניסת הנכד/הבן
הבחור היקר כמר ברוך משה ארי'ה ני"ו
לעול התורה והמצות

מו"ה
יואל ניימאן
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
קארפארעיט קאמפלייענס המספיק קעיר

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

המספיק'ס "דינוב אונזערהיים" אין ארענדזש קאונטי פיבערט מיט זומער'דיגע אקטיוויטעטן

דער אימעיל וואס איז אנגעקומען צום גאזעט געשריבן דורך די ענערגישע דינוב המספיק אונזערהיים איי. סי. עף. פראגראם דירעקטאר מרת בראך האט זיך גערליינט מיט גאלדענע אותיות: "מיר אלע זענען זיך מחי' מיט א לעבעדיגע זומער אויסגעפילט מיט רייכע פראגראמען. די טייערע רעזידענטן ווערן געפירט אויף מערערע געשמאקע אויספלוגן, א מייסטערהאפטיגע אינטערנעמונג וואס ברענגט אריין א חיות אין די קינדער, א געשמאקע ערפארונג וואס לאזט איבער א העכסט-פאזיטיווע רושם וועלכע האלט אן דורכאויס די ווינטער חדשים."

וואכן לאנג זיצן די געטרייע שטאב מיטגלידער פון דער בארימטער "המספיק דינוב אונזערהיים" אין ארענדזש קאונטי און פלאנירן אויס לעבעדיגע פארברענגען פאר דעם זומער סעזאן וועלכע ווערט יערליך אויסגענוצט ביז'ן קלימאקס, און ווי מען הערט נאך פון די פילצאליגע צופרידענע עלטערן קענען זיך די קינדער נישט גענוג אנזעטיגען פון די נאבעלע אקטיוויטעטן.

דעם היי-יעריגען זומער סעזאן איז גאר נישט אנדערש געווען, און אפילו נאך מער. די רעזידענטן זענען געפארן צו א געשמאקע אויספלוג קיין "ריי פלעילאנד", אזוי אויך זענען זיי גענומען געווארן פארברענגען ביי אנגענעמע וואסער-ברעגעס וואו זיי האבן זיך נישט געקענט גענוג אנזעטיגען פון די נפלאות הבורא'דיגע פאנאראמעס און שטורמישע כוואליעס, ווען פון זייערע פנימ'ער האט זיך אפגעליינט דעם 'מה רבו מעשיך השם'.

אבער דער ליסטע פון קור-ערטער וואס זיי האבן אלעס באזוכט האט זיך נישט דא געענדיגט. אין א שיינעם פרימארגען זענען די קינדער גענומען געווארן צו א בארימטע 'פעטינג-זו' וואו די קינדער האבן געהאט די געלעגנהייט מיטצוהאלטן פונדערנאנט די אייגנארטיגע לעבענס שטייגער פון די פילצאליגע אינטערעסאנטע באשעפענישן, זיי פיטערן און פאשן; קיין לאנגע צייט איז נישט דורך אין די קינדער זענען געפארן צו א ספעציעלע פארק וועלכע האט פארמאגט 'באָמפער-קארס' און וואסער-רייד'ס ביי וועלכע די קינדער האבן לעבעדיגע געשפילט פאר לאנגע שעות, און אלעס מיט די געטרייע און ליבליכע באגלייטונג און דירעקטע אויפזיכט פון זייערע שטאב מיטגלידער.

חוץ וואס די קינדער האבן גענאסן פון שעות של קורת רוח איז דער קידוש השם געווען אויפ'ן העכסטן פארנעם און עס האט זיך אלעס געלוינט פאר דעם אליין. זייער איידעלע באנעמונג האט ארויסגערופן באגייסטערונג ביי די אנגעשטעלטע ביי יעדע פארק באזונדער, ווירקליך די פירות פון די איבערמידליכע ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט אין זיי אויף א טאג-טעגליכן פארנעם.

דער זומער איז אויסגעפילט געווארן מיט סוקסעס ברוחניות ובגשמיות, נישט נאר ביי די אויספלוגן נאר צווישן די אקטיוויטעטן איז המספיק'ס דינוב אונזערהיים דורכגעגאנגען א דורכדרינגליכע 'אודיט' דורך די ניו יארק סטעיט "אוי. פי. דאבעליו. די. די." און די רעזולטאטן זענען געווען צום באוואונדערן ב"ה. המספיק'ס "דינוב-אונזערהיים" האט באקומען א "מציון" איבער גרייטקייט, דאקומענטאציעס, פראפעסיאנאליטעט, איבערגעגעבנקייט, נאכקומען די ספעציעלע געברויכן פון די רעזידענטן, מאלצייטן, און נאך אנדערע וויכטיגע פליכטן און רעגולאציעס וואס זענען אויסגעפירט געווארן מיט די גרעסטע מאס פונקטליכקייט בס"ד. ★

פינאנציעלע אחריות ביי המספיק'ס פרויען דעי-העב אין ראקלענד קאונטי איז ווערד אלע געלטער...

די לעבענס-וויכטיגע לעקציעס ביי המספיק'ס פרויען דעי-העב אין ראקלענד קאונטי איז א מוסטער ווי אירע געטרייע און ליבליכע אנגעשטעלטע האלטן שטענדיג פאר די אויגן דער הויפט ציל: לערנען און אוועקשטעלן א שטארקער לעבענ'ס פונדאמענט פאר די פרויען וועלכע געניסן פון המספיק'ס דעי-העביליטעישאן סערוויסעס, און זיי מאכן שפירן אלס טייל פונעם געזעלשאפט, און ארויפברענגען זייערע קוואליפיקאציעס און מעגליכקייטן אויפ'ן העכסטן פארנעם אן קיין באגרעניצונגען, און די כוחות און ענערגיע וואס ווערט אינוועסטירט אין דעם היניכט אויף א טאג-טעגליכע פארנעם שיילט זיך באשיינפערליך ארויס ווען די פרויען באקומען די מעגליכקייט אריבערצוגיין צו זייער לאקאלער באנק צו דיפאזיטן אדער קעשן זייערע 'סאשעל סעקיורעטי' בענעפיט טשעקלעך.

"זיי טוען אלעס אליינס, אין באגלייטונג פון זייערע שטאב מיטגלידער," דערציילט איינע פון די אנגעשטעלטע פארן גאזעט — "דאס גיין צום באנק און מאכן אליינס דעם דיפאזיט איז פאר זיי א שטארקע דערגרייכונג, און בויעט קאנפידענץ אויסצודרוקן זייערע פארבארגענע מעגליכקייטן", גוט זי צו פארשטיין.

דיפאזיטן זייער טשעק הייבט זייערע מאראלן און שארפט זייערע מוחות, אבער ווי מען הערט פון די חשובע מרת שאנפעלד, ענדיגט זיך עס נישט ביים דיפאזיטן, נאר זייערע געטרייע באגלייטער וועלן זיי העלפן פאסן באשלוסן וויאזוי אויסצוגעבן די געלטער עס נישט צו פארטאכלעווען און עס בלויז נוצן פאר וויכטיגע צוועקן. "עס לערנט זיי פינאנציעלע אחריות און קאנטראל".

אבער נישט נאר האנדלען מיט פערזענליכע פינאנצן בויעט אויף זייערע לעבענ'ס קוואליפיקאציעס, נאר עס פאנגט זיך מיט'ן מסדר זיין די וועש וואס דארף ווערן געוואשן און געטרוקענט, אדער מסדר זיין די קליידער וואס דארף ווערן געביגלעט און זיי כסדר אריבערטראגן צו די 'קלינערס' און אזוי אויך קאכן און באקן און אנדערע 'סאשעל-סקילס' סעסיעס, און איבער אלעם ווערט אפגעראכטן א מאנאטליכע 'ריינקייט' קורס דורך איינע פון המספיק'ס נורסעס וועלכע ברענגט ארויס די וויכטיגקייט פון זיך האלטן ריין און דורכדעם געזונט, בס"ד. "דאס איז אויסער די אלע אנדערע קורסעס וואס ווערן אפגעהאלטן אין אירע ראמען", ערקלערט מרת שאנפעלד פאר'ן גאזעט, וואס די ליסטע איז ענדלאז.

מיט אזא רייכע סדר היום און אזויפיל טעגליכע לעקציעס, איז עס ווערט אלע געלטער... ★

געזונטהייט נייעס

סייענטיפישע אויפדעקונג: איין קאנטראל-צענטער פארן מענטשליכן שלאפן/אויפשטיין צירקול

וועט ברענגען פרישע שלאפן-טעראפי מעגליכקייטן

שווייץ – ביז היינט האבן וויסנשאפטלער געגלויבט אז דאס איינשלאפן און אויפשטיין צירקול ווערט קאנטראלירט דורך עטליכע פלעצער אין דעם מענטשליכן מח, אבער אצינד איז אויפגעדעקט געווארן אז דער מח פארמאגט אינגאנצן איין ספעציפישע "קאנטראל צענטער" וועלכע קאנטראלירט סיי די וואכזאמקייט און סיי דאס איינשלאפן אין דער מענטש, אן ערפינדונג וואס עפענט נייע מעגליכקייטן פאר פריע שלאפן-טעראפיס.

"בערן אוניווערזיטעט" אין שווייץ זאגט אז די מח האט אין פאקט איין ספעציפישע "קאנטראל צענטער" וואס קאנטראלירט סיי דאס "שלאפן" און סיי דאס "אויפשטיין"

ביז-איצטיגע טעאריעס האבן געהאלטן אז די א.ג. "פאמעליכע כוואליעס" (Slow Waves) אין די מח וועלכע איז פארפליכטעט צו האלטן דער מענטש 'פארשלאפט' ווערט פראדוצירט אין דער "סעריברעל קארטעקס" (Cerebral-Cortex) וועלכע זיצט ביי די איבערשטע טייל פונעם מח, ממש אונטער די ביין פון קאפ, און דאס וואס האלט דער מענטש 'וואך' קומט פון אן אנדערע פלאץ וואס זיצט ביי די אונטערשטע טייל פון מח דאס מיינט, אז די פונקציעס קומען פון צוויי באזונדערע ערטער, אבער דער פרישע שטודיע דורך די "דעפארטמענט אוו סיא-מעדיקעל ריסוירדזש" ביי דער "בערן אוניווערזיטעט" אין שווייץ ווארפט אפ דער אויבערדערמאנטע טעאריע און צייגט גאר אז די מח האט אין פאקט איין ספעציפישע "קאנטראל צענטער" וואס קאנטראלירט סיי דאס "שלאפן" און סיי דאס "אויפשטיין" פונעם מענטש.

דער נייער אויפדעקונג איז א שיין פון האפענונג, ווייל לויט שטודיעס שלאפט אינגאנצן די היינטיגע פאפולאציע מיט 20 פראצענט ווייניגער ווי מען איז געשלאפן מיט 50 יאר צוריק, און מענטשן ליידן היינט פיל מער פון כראנישע-שלאפן דיסארדערס, אין א עפאכע ווען מענטשן ארבעט אומגעווענליכע שטונדן און מען קומט נישט אן צוריקצובאצאלן פאר די פארלוירענע שעות אין שלאף, און די רעזולטאטן פון נישט שלאפן געהעריג איז לויט פארשער פארבינדן מיט א לאנגע ליסטע פון פארשידענע פסיכיטארישע פראבלעמען, און שוואכט אפ דער "אמיון סיסטעם". ★

המספיק אין בילדער

מח און טאלאנט דורך תלמידי ישבות תורת חסד שע"י המספיק און קינגס קאונטי

א זומער צום געדענקען...

א נערהאפטיגע מיטאג אין א איינגענעמע אטמאספערע

אין שויס פון נאטור...

מען גרייט צו פרישטאג און מיטאג, יעדער נעמט אנטייל

א רייכע סעודה ווי עס פאסט זיך פאר א געהויבענע סיום מסכת סוכה

א באזוך ביי איינע פון בארימטע קעז פירמעס אין ניו יארק

די טייערע בחורים נעמען א נאנטע בליק איבער דער סאפיסטיקירטע 'פעקעטשינג' פראצעדור

עס לעבט זיך א זומער אין ישיבת תורת חסד שע"י המספיק און ראקלענד קאונטי

מען סטראטעגירט א זומער פראגראם

מען קלויבט רייגע גרינציג פאר א געזונטער פרישטאג

ביי המספיק איז יעדער א געווינער...

איבונגען מיט שמחה...

דער 'גאזעט' רעדט צו יעדן צוגלייך

בס"ד
Need Wedding Shtick?
With STARS SHTICK you're COVERED!
• Umbrellas
• Flower Balls
• Bridal Gloves
with ribbons...
You name it We have it!
› Arches
› Guest books
› Confetti balloons
› Party favor baskets
› Light-up jump ropes
› Dance floor bubble wrap
Coming Soon:
Poppers (all sizes)
Glow-in-the-dark novelties
Costumes (hats, bowties, etc.)
& much more!
For more information or to place your order
To order please call Stars headquarters
845-503-7100
and leave a message.
Stars Shtick is a project of Stars
STARS
GO HIGHER IN LIFE™
Powered by Hamaspik

המספיק אין בילדער

תלמידי ישיבת תורת חסד שע"י המספיק און ארענדזש קאונטי

טייערע תלמידים דרוקן אויס דעם ואהבת לרעך כמוך ביים יום הולדת פון א טייערן חבר

געזונט און פריש: צדה לדרך אויפן וועג צו אן אויספלוג

מען פארבראכט איבער די לופטיגע קעטסקיל בערג

כ"ק אדמו"ר מניקלעשבורג שליט"א (וואודבערן) אין א פייערדיגע ריקוד מיט די טייערע בחורים פארענט פון זיין שול

נשמת נשמת כל חי... תברך את שמך... א ווארעמהארציגער קומזיץ צווישן די עצי יער

א זומער אויף רעדער...

געטרייע פאסטוכער...

א ליכטיגער שבת אין ספינקא הויף

די טייערע בחורים האבן מיטגעלעבט א ליכטיגער שב"ק במחיצות כ"ק האדמו"ר מבית יצחק ספינקא שליט"א; און בילד ווערן ווארעם אויפגענומען דורך די רבי שליט"א מוצש"ק

Psychiatry
Speech Therapy
Counseling
Nutrition Services
Physical Therapy
Psychological Evaluations
Occupational Therapy

המספיק
ארטיקל 16
טעראפי קליניק

סערווירט אלע וויכטיגע טעראפי
געברויכן פאר ספעציעלע קינדער
און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

צו באקומען המספיק טעראפי קליניק (NYSHA)
סערוויסעס דארף מען האבן אדער זיין בארעכטיגט
צו באקומען ספעציעלע הילף און סערוויסעס דורך
OPWDD. מען דארף נישט האבן סערוויסעס
פון המספיק דירעקט: ספעציעלע קאנסומערס
פון סיי וועלכע אגענטור זענען העפליך געלאדנט
צו באקומען די בעסטע טעראפי סערוויסעס וואס
ווערט צוגעשטעלט ביי אונז.
אלעס איז הונדערט פראצענט "קאנפידענשאל"
מיט'ן גרעסטן געהיימניס און רעספעקט.

We accept Medicaid.

For evaluations, appointments
and to schedule a visit to the clinic call

718.26.NYSHA
6 9 7 4 2

NYSHA Clinic locations:
293 Division Ave. Brooklyn, NY 11211
1 Hamaspik Way. Monroe, NY 10950

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

זעקס און צוואנציגסטער ארטיקל

המשך איבער הויט פראבלעמען

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אנגעהויבן ארומצורעדן איבער הויט פראבלעמען, און די זעלישע ראלע זי שפילט אינעם גוף. עס איז אבער אינטערעסאנט צו באמערקן, אז דורכאויס די יארן האבן איך געהערט איבער פארשידענע מענטשן וואס האבן זיך באנוצט מיט דער סארנא מעטאד צו בארואיגן פארשידענע סארט ווייטאגן, און זיי האבן טאקע געזען גאר גוטע רעזולטאטן, אבער ווען עס איז געקומען צו 'עקזעמא' אדער 'סארייסעס' האט עס נישט געהאלפן. דער סיבה דערצו איז - ווי מיר האבן שוין דערמאנט עטליכע מאל אין די פארגאנגענהייט - ביי אט די סארט פעלער זענען די גייסטישע ווייטאגן אסאך טיפער און זיי וועלן נישט אוועקגיין ביז ווילאנג די טיף איינגעווארצעלטע ווייטאגן ווערן נישט אויסגעקלארט.

למעשה לייגט דאס אריין אסאך צומישעניש ביי מענטשן אויב זיי קענען זיך טאקע פארלאזן אז די סארנא מעטאד קען טאקע העלפן פאר זיי, וואס דאס איז גורם אז זיי זאלן נישט פראבירן עס צו טון. אויב מ'גלייבט נישט אז עס קען העלפן, איז דאך נישט מער ווי נארמאל אז מ'זאל נישט פראבירן.

כדי צו געבן אביסל פארזיכערונג, וועלן מיר איבערגיין די אלע 4 כללים - וואס מיר האבן אראפגעברענגט פון דר. שובינער אין ארטיקל 18 ־ וואס קען פאראויסשאצן אויב עפעס א מחלה איז זעליש אדער נישט. ווי עס זעט אויס, זענען אלע פאקטארן רעלאוואנט אויך ביי הויט פראבלעמען.

א ־ עס האט נישט קיין געהעריגע מעדעצינישע הסבר, ווי אויך האט עס נישט קיין געהעריגע מעדיצינישע רפואה. "סארייסעס" האט אפשר יא א געוויסע מהלך, אבער האט נאך אלס נישט קיין געהעריגע רפואה.

ב ־ אסאך מאל האבן די ליידנדע אויך אנדערע פיזישע סיפמטאמען, ווי קאפ-וויי, בויך-וויי, וואס איז א צייכן אז זיי דרייען זיך ארום מיט שטארקע 'סטרעס' אין זיך.

ג ־ כהמשך צו אות ב', זענען די סארט מענטשן סענסיטיווע, אדער זענען זיי דורך געוויסע שוועריגקייטן אין לעבן. אן אינטערעסאנטע זאך קען מען זען אז "סארייסעס", וועט בדרך כלל קומען נאך א שווערע טראומע, און וועט בדרך כלל זיך נישט טרעפן ביי קליינע קינדער, ווידעראום עקזעמע טרעפט מען יא ביי קליינע קינדער און בעיביס, וויבאלד זיי פארמאגן מער סענסיטיווע נערוון און געפילן טראצדעם וואס זיי זענען נישט דורך קיין שווערע איבערלעבנישן. (אוודאי וועט איר פרעגן, וויאזוי טאקע פאסירט דאס ביי קליינע קינדער? אויף דעם וועלן מיר שרייבן אן אנדערס מאל).

ד ־ כהמשך צו אות ג', צוריק קוקן אויב עפעס גאר שווער האט פאסירט בשעת די יסורים האבן זיך אנגעהויבן. ווי געשריבן אין אות ג', האב איך באמערקט ווי דאס איז שטארק גילטיג ביי 'סארייסעס' און אפשר אויך ביי עקזעמע אויב פאנגט זיך עס אן אין די שפעטערע יארן.

ווי מער כללים עס שטימט ביי אייך פערזענליך, קענט איר זיך רואיג פארלאזן אז דאס איז ריין-גייסטיש, און איר קענט אויפהערן גיין צו די פילע קאסטבארע אפוינטמענטס ביים נאטירליכן דאקטאר. די עיקר רפואה ליגט אין אייערע הענט. ווי מיר האבן שוין געשריבן במשך פון די ארטיקלען, זאל מען, אדער טון דעם אלגעמיינעם מעטאד לויט ווי פארגעשריבן דורך דר. סארנא, און

> געוויסע וועלכע ליידן פון "עקני" וואקסן עס אויס אין די שפעטערע יארן און זיי וועלן נישט דארפן נעמען קיין מעדיצינישע באהאנדלונגען, בשעת אנדערע וועלן זיך יא דארפן באנוצן מיט נאטורליכע היילונגען.

אויב דאס העלפט נישט, זאל מען ארבעטן מיט א מומחה אויסצוגלייכן די געפילן.

עקני (Acne)

נאך א געוויסע סארט הויט פראבלעם איז עקני, צענערלינגען-פימפלען; דאס זענען געוויסע פימפלען וואס קומען ארויס בדרך כלל אין די צענערלינג יארן. געוויסע וועלכע ליידן פון "עקני" וואקסן עס אויס אין די שפעטערע יארן און זיי וועלן נישט דארפן נעמען קיין מעדיצינישע באהאנדלונגען דערפאר בשעת אנדערע וועלן זיך יא דארפן באנוצן מיט נאטורליכע היילונגען. דר. סארנא האלט אז עקני קומט פון סטרעס און מיט זיין מעטאד קען מען דערפון פטור ווערן בעזר השם. מיר וואלטן געוואלט בעטן אויב איינע פון אונזערע ליינער האבן זיך ערהוילט פון "עקני" דורכ'ן נוצן די "סארנא-מעטאד" זאל אונז ביטע איינמעלדן דערוועגן.

אלערגיעס

זייער אסאך מענטשן, איבערהויפט קינדער, זענען עלערגיש צו פארשידענע מאכלים אדער געוויסע געוואוקסן. דאס פאסירט ווען די אמיון-סיסטעם דערהייבט נישט די סארט מאכלים - ווי מיר האבן שוין געשריבן אין א פריערדיגן ארטיקל - און עס פאנגט זיי אן צו באקעמפן. דער "אמיון סיסטעם "איז פארפליכטעט צו האלטן דער קערפער ריין פון סיי וועלכע שעדליכע באקטעריע, איינמאל זי זעט אז די קערפער ווערט באדראעט פון שלעכטע באקטעריע וועט זי אנפאנגען קעמפן דערקעגן, און אין די זעלבע צייט וועט זי ארבעטן צו פארזיכערן און אפהיטן די גוטע באקטעריע.

אויב א מענטש האט א שטארקע אויפגעבויטע אמיון-סיסטעם און די די צאל שלעכטע באקטעריע וואס באטרעפט דעם קערפער איז א קליינער, דאן וועט זי קענען לייכטערהייט און גאר אפעקטיוו באקעמפן די שלעכטע באקטעריע.

דישטרויכלונגען און פראבלעמען פאנגען זיך אן, אדער ווען דער מענטש פארמאגט אן אפגעשוואכטן אמיון סיסטעם, וואס דאן האט זי נישט די כוח צו באקעמפן די שלעכטע באקטעריע, אדער פארקערט, דער אמיון סיסטעם איז שטארק און געזונט אבער די קערפער ווערט מיטאמאל אטאקירט דורך א הויפן "באקטעריעס" אויפאיינמאל וואס דאן וועט דער אמיון סיסטעם נישט פארמאגן די כוחות איר צו באקעמפן. דער מענטש וועט דאן אנפאנגען ליידן פון פארשידענע סארט סימפטאמען, ווי נאכאנאדע פארקילעכצער אין די ווינטער מאנאטן, ביז הויעכע פיבער פון אינפעקציעס.

וואס ברענגט אן עלערגישע-רעאקציע?

ווען דער אמיון סיסטעם איז גוט באהאוונט מיט די 'קאודס' און ווייסט וואס יא אדער נישט ארייניצולאזן איז גוט. וואס פאסירט אבער ווען דער אמיון סיסטעם טוט אינגאנצן אויפטוישן די "קאוד-נומערן" און

רעוואלוציע

חלק כ"ו

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

טייטש אומריכטיג אריין, און ער באצייכנט אן אומשעדליכע עלעמענט אלס שעדליך? דאן פאנגט אן דער אימיון סיסטעם צו ריאגירן צו געוויסע מאטריאל וואס איז פאר זיך נישט שעדליך.

געוויינליכע מענטשן קענען אומגעשטערט אקצעפטירן און פארדייען 'אייער', אבער וואס פאסירט ווען דער אמיון סיסטעם באשליסט פאר סיי וועלכע סיבה אז 'אייער' איז שעדליך פארן גוף? דאן וועט דער אמיון סיסטעם רעאגירן אין צעמישעניש, ער וועט זיך צעשפילן, און די סימפטאמען דערפון איז א "עלערגישע רעאקציע".

די מערסטע באקאנטע רעאקציעס איז "הייווס" (Hives) וועלכע פאסירן ווען דער מענטש עסט געוויסע מאכלים, אדער מעדיצינען וואס דער מענטש נעמט אין זיך אריין, און דער אמיון סיסטעם טייטשט איר אויס אלס שעדליך; אדער ווי עס מאכט זיך אפט ביי קינדער וועלכע זענען עלערגיש צו ניס אדער מילכיג'ס, וכדו'. אנדערע סארט סימפטאמען זענען רינענדיגע אויגן, הוסטן און סניזן. אסאך מענטשן ליידן דערפון אינעם פרילינג-סעזאן אדער סוף זומער אינעם היי-פיבער סעזאן ווען דער אמיון סיסטעם טוט אויסטייטשן די "פאולען" וואס לעבט אין די לופט אלס שעדליכע מאטריאלן. די ציל פון אן עלערגישע רעאקציע איז אז דער מענטש זאל נישט אריינעמען אין זיך די סארט שעדליכע עלעמענטן וועמען ער באטראכט אלס "פויזן".

מענטשן ווילן פארשטיין וויאזוי קען דאס זיין אז דער אמיון סיסטעם זאל מיטאמאל אידענטיפיצירן א געוויסע מאטריאל אלס שעדליך ווען זי איז אין פאקט נישט שעדליך?

זייט 32 «

ליינער'ס ארנא

ליינער פרעגן און שרייבן פון אייגענער ערפארונג מיט די "סארנא מעטאדע"

6665

איך האב מיך געשפיגלט אינעם ארטיקל

די געשיכטע פון דעם אינגערמאן מיט "קראונס" איז געווען העכסט אינפארמאטיוו און זייער אינטערעסאנט, און איך קען זאגן אז בעת די שורות ווערן געשריבן טוט זיך אויפוויקלען אין מיר אן ענליכע געשיכטע, און ליינענדיג דער געשיכטע איבער דעם אינגערמאן האב איך גאר געזען אז ס'איז נישט בלויז א דמיון, און עס האט מיר געוויזן אז ס'זענען טאקע פארהאן נאך מענטשן וועלכע האבן דעם זעלבן פראבלעם, און איך זע אצינד קלאר וויאזוי איך קען מיט מיין אייגענע מח ערוועקן שרעקליכע מאגן יסורים, און אין די זעלבע צייט קען איך נוצן דעם מח אפצושטעלן די יסורים.

אזוי אויך שרייבט איר אז איר וועט זיך אפשטעלן פון שרייבן ווייטער איבער דער ספעציפיש געשיכטע מיט דעם אינגערמאן וויבאלד מענטשן ווילן גיין ווייטער, אבער איך וואלט יא פארגעשלאגען און איך מיין אז עס וואלט געווען ראטזאם און עס וואלט געברענגט א שטארקע תועלת ווייטער מיטצוטיילן וויאזוי דער אינגערמאן האט זיך גענצליך ארויסגעדרייט פון זיינע פראבלעמען דורך די טעראפי וואס איר האט געמאכט מיט אים.

(-)

ח"מ פערל: קודם כל א גרויסן יישר כח פאר די 'פידבעק' און אז איר האט הנאה געהאט פונעם ערציילונג.

איר דרוקט זיך אויס אין אייער מעסעדזש אז דער געשיכטע מיט'ן אינגערמאן איז א שטארקע "וועלידעישאן" פאר אייך, און איר זעט אצינד וויאזוי דאס זעלבע שפילט זיך אפ ביי אייך זעלבסט, אבער איר האט נישט געשריבן צו איר טוט די זאכן דורך די אנווייזונגען פון אונזערע ארטיקלען, אדער אויב איר ווערט באגלייט דורך א טעראפיסט וועלכע ארבעט מיט אייערע געפילן, עס וואלט געווען זייער אינטערעסאנט צו וויסן. בכל אופן איז א גוטע עצה אלעמאל צו ארבעטן מיט א טעראפיסט וואס פארשטייט צו די געפילן פון א מענטש, אזוי קען מען דאס פיל גרינגער דורכקומען בעזר השם.

בנוגע וואס איר בעט אז מיר זאלן יא ווייטער פארזעצן צו שילדערן איבער די ווייטערדיגע אנטוויקלונגען מיט דעם אינגערמאן, זאלט איר וויסן אז וויבאלד דער געשיכטע קען אנגיין פאר נאך א גוטע צוויי דריי ארטיקלען זענען מיר געקומען צום אויספיר אז כדאי צופרידענצושטעלן רוב רובם פון אונזערע ליינער וועלן מיר זיך דא אפשטעלן, אויב ווילט איר פארשלאגען אז אפשר זאל מען פארלענגערן אונזערע ארטיקלען יעדע חודש, דאס איז אויך אוממעגליך באזירט אויף דער אויסשטעל פונעם גאזעט.

אויב וועלן מיר הערן אין דער צוקונפט אז עס זענען פארהאן לייענער וועלכע זענען יא פאראינטערעסירט און לענגערע ארטיקלען איבער די איבערלעבענישן און דורכגאנג פון פארשידענע מענטשן זאל מען עס לאזן הערן אויף א מעסעדזש, בעסער דורכ'ן אימעיל און מיר וועלן עס באטראכט נעמען דעם קומענדיגען מאל, דערווייל האבן מיר געשפירט אז דער איצטיגער גאנג איז מער באלאנסירט און צום געשמאק צו א מערהייט פון אונזערע חשובע ליינער.

און נאכמאל א גרויסן יישר כח פארן נעמען די מיה מיטצוטיילן אייער איבערלעבעניש.

6666

"סיזשער-אטאקעס" אן קיין פיזישע ערקלערונג

שאלה: איך האב א אינטערעסאנטע פראגע וועלכע קען מעגליך בייהילפיג זיין פאר מערערע מענטשן מיט דעם זעלבן פראבלעם.

איז מעגליך אז דער "סארנא מעטאד" קען העלפן פאר עפילעפסי/סיזשערס אין א פאל ווען דאקטוירים טרעפן נישט קיין פיסישע סיבה דערפאר? דער סיזשור פאסירט נישט אזוי אפט, אבער פארט פאסירט עס יעדע שטיק צייט, האב איך געוואלט וויסן אויב א דאקטאר קען נישט זען א סיבה פאר דעם, צו דאס קען מעגליך האבן א פארבינדונג מיט "טי-עם-עס" (TMS) פון דר. סארנא?

(-)

ח"מ פערל: טאקע א וויכטיגע פראגע, און דער ענטפער דערצו איז אז "יא!" אזא סארט 'סיזשור' אטאקע איז זייער מעגליך אז עס קומט בלויז פון די 'מיינד'. און לויט ווי עקספערטן זאגן קען אפילו א "סיזשער-אטאקע" וואס א דאקטאר קען יא אנווייזן אויף א פיזישע פארבינדונג, קען דער שורש פון דער אטאקע קומען אין רעזולטאט פון א געוויסע שווערע פארשטערקערטע געפיל, אבער אין א פאל ווען דער דאקטאר קען נישט אנדייטן א פיזישע סיבה, דאן איז דער "סיזשער" נאר אין דער 'מיינד' פונעם מענטש און דער מענטשש קען טאטאל באפרייט ווערן דערפון דערפון דורך דער "סארנא מעטאד" בס"ד.

עס איז וויכטיג צו פארשטיין אז א "סיזשער" אן קיין פיזישע דיאגנאז, איז נישט מער ווי אן עקסטרעמע פאניק אטאקע, וואס קומט ווען די די מוח איז אונטער שווערע 'סטרעס', ביי א געוועגליכע פאניק אטאקע פארלירט נישט דער מענטש זיין באוואוסטזיין, אבער ביי א סיזער איז דער געפיל זייער אומבא'טעמ'ט און גאר שרעקליך אז דער מוח פארלירט אפילו דאס באוואוסטזיין. א מענטש קען זיך למעשה אויסלערנען פארשידענע מעטאדן וויאזוי צו באהערשן דער מח אז עס זאל זיך נישט פארלירן און ארויסגיין פון קאנטראל ווען די געפילן צעשפילן זיך און אזוי ארום וועט דער מענטש נישט פארלירן זיין באוואוסטזיין. איך האב פערזענליך מיטגעהאלטן אזעלכע סארט פעלער, און ווי איך האב געזען האט דער באטראפענער אויך געליטן פון פארשידענע סארט נערוועזקייטן, וועלכע האט טאקע אנגעדייטעט אז דער מענטשן געפונט זיך טאקע אונטער גאר שווערע דרוק.

מיט א צייט צוריק האב איך געהערט פון א בארימטן פסיכילאג, אז דער סארט 'ענקזייעטי דיסארדער' איז באוואוסט אין דער וועלט פון "מענטל העלט". ★

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

« זייט 31

פון א מעדיצינישע שטאנדפונקט וועט עס זיין שווער צו ערקלערן, אבער פון די קוק ווינקל פון די מיינד-באדי פערספעקטיוו, וואס מיר האבן ערקלערט דורכאויס די סעריע פון אונזערע ארטיקלען, קען מען עס בעסער ערקלערן.

אט הערט א אינטערעסאנטע געשיכטע וואס דר. סארנא זעלבסט האט בייגעוואוינט וואס געט עס זייער שיין צו פארשטיין.

דר. סארנא, זייענדיג דעמאלטס א יונגע סטודענט, האט זיך אנגעשלאסן צו דינען אין די אמעריקאנער ארמיי אינמיטן די צוויי וועלט קריג, זיין ציל איז געווען צו באקומען א פאזיציע ביי די לופט דעוויזיע. אין א שיינעם פרימארגן האט ער זיך ערוועקט מיט 'הייווס', ער איז באלד אונטערזוכט געווארן דורך א מיליטערישער דאקטאר אויפ'ן ארט וועלכע האט עס דיאגניזירט אלס אן עלערגישע רעאקציע צו א געוויסע סארט עסן. דער דאקטאר האט אים באפוילן ארויסצושניידן געוויסע סארט מאכלים פון זיין דיעטע, ער האט טאקע אויסגעפאלגט די אנווייזונגען פונעם דאקטאר אבער אין פאקט זענען די "אויסשלאגן" נישט אוועקגעגאנגען.

א צייט שפעטער האט מען אפגעליפערט די טרעניר־טע זעלנער צו א אנדערע לאקאציע וואס דארטן האט מען איינגעטיילט פאזיציעס פאר די זעלנער פון די לופט-אטאקעס וואס וועלן דורכגעפירט ווערן קעגן די נאציס. עס איז פארלאפן עטליכע טעג ווען דער מיליטערישער קאמאנדיר האט געזען אז ער האט גענוג זעלנער און עס פעלט זיך נישט אויס נאך מענטשן-קראפט, האט ער צוריקגעשיקט די גאנצע גרופע זעלנער פון וואו זיי זענען געקומען, וואס צווישן זיי האט זיך געפונען דר. סארנא.

איינמאל דר. סארנא האט געהערט אז ער ווערט צוריקגעשיקט און ער וועט נישט באקומען די פאזיציע אין די לופט דעוויזיע זענען זיינע "אויסשלאגן" טאטאל פארשוואונדן געווארן.

וואס האט דא פלוצלונג פאסירט? ווי דר. סארנא דערציילט האט ער שפעטער געטראכט צו זיך, וויאזוי ער האט זיך אין פאקט אליינס געפאפט און ער האט געלעבט אין צוויי באזונדערע וועלטן. פון איין זייט איז ער געווען פעסט אנטשלאסן אנטיילצונעמען אין די מיליטערישע באמיאונגען אויסצורייסן דעם נאצישן שלאנג און ער האט געוואלט זיין אויף די זייט פון גערעכטיגקייט, אבער טיף אינערליך האט ער זיך געשלאגן מיט זיך זעלבסט, ער האט זיך גאר שטארק געפארכט פאר זיין לעבן. שטורמישע געדאנקן האבן געשטורמט זיין געוויסן און אים געפייניגט מיט נאכאנאדע ספיקות און פראגעס. " גייסטו זיך טאקע אריינלייגען אין פיסק פון לייב? ביזט זיכער דו ווילסט זיך איינשטעלן דיין לעבן?" אט די קעגנזייטיגע געפילן האבן געברענגט א שטארקע אנגעצויגענקייט און עס האט פשוט אויסגעקלאפט מיט "הייווס".

אין פאקט האט זיך ארויסגעשטעלט זייער א קלארע בילד: די "הייווס" זענען בכלל נישט געקומען אין רעזולטאט פון א עסן צו וואס ער איז געווען עלערגיש, נאר עס איז געווען א דירעקטע רעזולטאט פון די געמישטע געפילן וואס האט געבוזשעוועט אים אים.

פארוואס וועט דער מוח אזוי רעאגירן אין אזוינע פעלער? מעגליך אז דער מוח וויל פשוט אפהאלטן דעם מענטש פון טון א שריט וואס דער מוח זעט אלס א געפאר צום מענטש. אבער באמת ליגט דא באהאלטן א טיפערע הסבר, וואס איז אויך איינע פון די ערקלערונגען וויאזוי סימפטאמען פון טראומע פאסירן. (א וויכטיגע טעמע וואס מיר האפן צו באשרייבן ביי א קומענדיגע געלעגנהייט אי"ה).

דער אונטער-באוואוסטזיין פון א מענטש אפערירט ווי א קינד, עס ארבעט נישט מיט קיין לאגיק; ווען דער מוח אונטערן-באוואוסטזיין פאנגט אן צו שפירן עפעס אן אומארדענונג וועט זי באלד אונטערנעמען א זוך אקציע נאך דער פראבלעם. אויב וועט דער מוח זען אז ער קען זיך מיט'ן פראבלעם, וועט ער וויסן וואספארא מעטאדן צו נוצן

> איינמאל דר. סארנא האט געהערט אז ער ווערט צוריקגעשיקט און ער וועט נישט באקומען די פאזיציע אין די לופט דעוויזיע זענען זיינע "אויסשלאגן" פארשוואונדן געווארן.

איר צו פאררעכטן, אבער אויב איז דער מוח צומישט און ער קען נישט גענוי דיאגנאזירן דעם פראבלעם וועט ער אין גרויס פאניק זיך ארויפלייגען אויף אן "עפעס" און אויף דעם אנלייגן דעם פראבלעם.

צום ביישפיל: איינער איז פארמישט געווען אין א קאר עקסידענט ח"ו, בעת דער עקסידענט פאסירט איז דער מענטש שטארק צומישט, און דער קאשמארישער אינצידענט לאזט געוועינטליך איבער א שרעק אויפ'ן מענטש. די טבע פון דער מענטש איז אז ער וועט אינעם צוקונפט אננעמען פארשידענע מיטלן און זיכער מאכן נישט אריינצופאלן נאכאמאל אינעם זעלבן פראבלעם. אויב דער מענטש איז קלאר ביי זיך, וועט ער באלד פארשטיין און אנערקענען אז "אויסצומיידן פון זיין אינעם קאר" וועט נישט קיין סאך העלפן, וויבאלד נישט דאס האט פאראורזאכט דעם עקסידענט און עקסידענטן קענען זיך מאכן אומעטום ח"ו, דער אויבערשטער זאל האלטן דער רעכטע האנט. אבער אויב דער מענטש בלייבט צומישט און דערשראקן וועט דער מענטש באשליסן ביי זיך אז 'דער קאר איז שולדיג אינעם עקסידענט און אויב איך וואלט נישט געווען אינעם קאר וואלט איך אויסגעמיטן דעם קאשמאר". איינמאל דער מענטש מאכט אזא אומריכטיגע באשלוס וועט עס האבן א שווערע אפעקט אויף אים, און ער וועט מער קיינמאל נישט וועלן אריינגיין אין א קאר, וואס הייסט? דער קאר איז דאך א מקום סכנה, וואו קען איך אריינלייגען מיין לעבן אין א "מקום סכנה"?

די פאקט איז אז די קאר איז נישט געווען דער אורזאך פון די עקסידענט, נאר פארשידענע אנדערע זאכן, צי ווייל דער דרייווער איז געפארן ווילד, אדער וויבאלד אן אנדערע ווילדע דרייווער האט זיך אנגעשטויסן מיט אים, אדער עס איז געווען א שווערע וועטער, און ווען דער וועטער שפילט נישט מיט, קען ח"ו עפעס פאסירן אפילו מען געפונט זיך נישט אין קאר. אויב אבער דער מענטש איז פעסט איבערצייגט אז נישט מער און נישט ווייניגער, דער 'קאר' איז דער פראבלעם, איז ער איצט עמטליך געווארן עלערגיש צו קארס...

אין קלינישע טערמינען ווערט אזא שרעק און איינרעדעניש באצייכענט אלס א "פאביע", אבער עס איז נישט מער ווי א עלערגישע רעאקציע צו א געוויסע שרעק וואס ער האט באקומען צו קארס צוליב וואס ער האט זיך אמאל געפונען אין א קאר בעת אן עקסידענט. די סארט רעאקציעס קומען טאקע נישט פונעם אמיון סיסטעם, אבער עס ארבעט בערך אויפ'ן זעלבן מהלך.

ווען א מענטש לעבט דורך שווערע צייטן און ער האלט זיינע שווערע געפילן פארשטעקט אין זיך, וועט דער 'אמיון סיסטעם' באשליסן אויף געוויסע באשטאנדטיילן אז 'דאס' איז דער פראבלעם, טראצדעם וואס דער פראבלעם קען גאר זיין עפעס אנדערש, אין רוב פעלער וועט זיך דער אמיון סיסטעם אנלייגן אויף א געוויסע סענסעטיווע עסן און באשליסן אז דאס איז דער פראבלעם. דער עצה דערפאר איז אז דער מענטש זאל אריינקלערן און פרובירן צו דערגיין וואס עס איז דערווירקליכע פראבלעם און ארבעטן צו פאררעכטן דעם פראבלעם און דאן וועט דער מוח זיך כאפן אז ער האט זיך קאנצענטרירט אויף דעם נישט ריכטיגן פראבלעם, און איינמאל דער מוח וועט איינזען אז ער איז פשוט באגאנגען א פאטאלער טעות, וועט ער צוריק אקצעפטירן די עסן וואס ער האט ביז איצט אטאקירט און ארויסגעווארפן פונעם גוף מיינענדיג אז די עסן איז שעדליך.

די אלע וואס שניידן ארויס געוויסע מאכלים פון זייער דיעטע ווייל דער 'קניסיאליזשיסט' מיטן קייטל האט קלאר געוויזן אז דער ספעציפישער עסן ברענגט דעם פראבלעם, ווייסן נישט אז זיי לויפן נאר 'ארום' דעם פראבלעם, און ס'איז ממש א שאד ארויסצושניידן די סארט מאכלים ווען עס איז פארהאן א פיל לייכטערע עצה.

אין א פאריגן גאזעט (ארטיקל י"ב, אייר-סיון תשע"ז) האבן מיר ערהאלטן א בריוו פון א לייגערין וועלכע געט אן א קלאסישע ביישפיל. די שרייבערין שילדערט וויאזוי זי האט אין א שיינעם טאג אנגעפאנגען ליידן פון שרעקליכע בויך קרעמפן און שלשול, אין די ענדע האט זיך ארויסגעשטעלט אז זי איז סענסיטיוו צו אייער, איינמאל זי האט ארויסגעשניטן "אייער" פון איר דיעטע זענען די סימפטאמען פארשוואונדן געווארן. זי דערציילט אבער אז זי האט אנגעפאנגען ליידן דערפון ווען זי האט געהאט שטארקע "סטרעס" אינעווייניג וויבאלד עס האט איר זייער וויי-געטון אז איר מאן איז ארויס פון כולל און זי האט עס נישט געקענט איבערטראגן.

ווען זי האט געליטן פון 'סטרעס' האט איר מוח אנגעפאנגען א העפטיגע זוך-אקציע נאך דעם פראבלעם און דער מוח האט גענומען די 'אייער' אויפ'ן צימבל און אומריכטיג באשלאסן אז די 'אייער' איז גאר דער פראבלעם. איינמאל זי האט זיך געכאפט וואס דא שפילט זיך אפ האט זי זיך בארואיגט און באשלאסן שלום צו מאכן מיט די מצב. ביז א קורצע צייט איז זי ב"ה גענצליך פטור געווארן פון די סימפטאמען און זי האט געקענט צוריק אריינשטעלן אייער אין איר דיעטע אן קיין פראבלעמען.

יוסט-אינפעקציעס (Yeast infections)

געוויסע ליינער האבן אנגעפרעגט אויב דער סארנא מעטאד איז אפעקטיוו קעגן "יוסט-אינפעקציעס", (Yeast Infections) איך וואלט געזאגט אז דאס איז א קאזינע צו אלערגיס, און ווי עס שטעלט זיך ארויס הערשט א מיינונגס פארשידענהייט איבער דעם. מאנכע האלטן אז ס'העלפט, און אנדערע האלטן אז נישט, געוויסע זענען מעגליך יא געווען סוקסעספול און געזען געוואונטשענע רעזולטאטן, אבער ווי עס שטעלט זיך ארויס האבן מער מענטשן נישט מצליח געווען דערמיט, אבער פרובירן קען מען אלעמאל.

די שאלה וואס איך האלט לעצטענס אין איין הערן איז, 'פארוואס ארבעט נישט פאר מיר דער סארנא מעטאד?' איבער דעם אינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה. ★

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע און נאך פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט, צו העלפן ביזנעס לייט, ארבעטער און עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.
פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעססע, info@lifeasecoaching.com.

געזונטהייט נייעס

אמעריקאנער וועלן נוצן עפעקטיווע יאפאנעזער פלו-וואקסינאציע

יאפאן – א נארוואס געענדיגטער נייער סארט וואקסין קעגן דער פלו אין יאפאן ווערט אצינד אנאליזירט דורך דער אמעריקאנער "עסן און מעדיצין אדמיניסטראציע" און עס וועט מעגליך אפעציעל באשטעטיגט ווערן גאר אין נאנטן.

דאקטוירים און מעדיצינישע עקספערטן האבן זיך אריינגעלאזט אין א געיעג צו ערפונדן א נייע סארט וואקסינאציע צו באקעמפן דער פלו-ווירוס וואס האט שווער באטראפן די פאראייניגטע שטאטן אין יאר '09 ביז 2010 מיט דער שווערע "שווין-פלו" עפידעמיע וואס האט באטראפן טויזנטער מענטשן אין אלע יארגענג.

דער לעצטיגע סעזאן פונעם פלו-אויסברוך איז געווען גאר שווער וויבאלד די וואקסינאציעס וואס זענען געגעבן געווארן האבן בלויז געהאט א 25 פראצענט סוקסעס ראטע. אצינד האט דער נייער מעדיצין וואס ווערט פראדוצירט אין יאפאן געצויגן די אינטערעסע פון עקספערטן ארום דער וועלט און עס ווערט באטראכט אלס א נאבעלע ערפינדונג וואס וועט מעגליך ברענגען געוואונטשענע רעזולטאטן.

דער וואקסין איז שוין באשטעטיגט געווארן אין יאפאן, און עס איז שוין גענוצט געווארן מיט סוקסעס זינט דעם פארלאפענעם פעברואר 18, פאר ערוואקסענע און קינדער אין די יארגאנג פון 12 יאר.

אויב דער פעדעראלע רעגירונג וועט באשטעטיגן דער יאפאנעזער וואקסין, וועט עס זיין דער ערשטער אנטי-ווירוס מעדיצין וואס ווערט גענומען דורכ'ן מויל, און בלויז איין דאזע, אין די לעצטע צוואנציג יאר.

א נארוואס געענדיגטער נייער סארט וואקסין קעגן דער פלו אין יאפאן ווערט אצינד אנאליזירט דורך דער אמעריקאנער "עסן און מעדיצין אדמיניסטראציע"

געזונט און געשמאק

גרינע בונדלעך

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:30**

גרינע בונדלעך מיט מאנדלען

זייער גוט פאר סייד-דיש

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 זעקל פארפרוירענע פרענדש-קאט גרין-בינס
- 1 צוויבל צושניטן אין קליינע שטיקלעך
- 3 לעפלעך אויל פאר דינסטן
- זאלץ פאר טעם
- 1 גלעזל "סליווערט" מאנדלען
- 1/4 גלעזל סעסעמי-סידס

אנווייזונגען:

- לייג ארויף אויף א באקן-פאפיר די מאנדלען און סעסאמי-סידס, לאזט עס ראסטן אין אויוועז פאר 5-10 מינוט אויף 420, מושט עס ארום יעדע פאר מינוט אז עס זאל זיך נישט צוברענען
- דינסט די צוויבל אין א מיטלגארטיגע סייז טאפ פאר 5 מינוט, ביז עס באקומט א גאלדענע פארב
- לייגט צו גרינע באנדלעך צו די צוויבל, און באזאלץ עס
- לאזט עס קאכן פאר 10/15 מינוט ביז ס'איז גענוג ווייעך לויט אייער געשמאק
- מישט אריין די "סעסאמי-סידס" און די מאנדלען

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6-8 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:30**

גרינע באנדלעך מיט רויטע פעפער

זייער גוט פאר סייד-דיש

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 זעקל פארפרוירענע גרינע באנדלעך
- 1 צוויבל צושניטן אין קליינע שטיקלעך
- 2 שטיקלעך קנאבל (CLOVES) – צומאלן
- 3 לעפלעך אויל פאר דינסטן
- 1/4 גלעזל וואסער
- 1 רויטע פעפער – צושניטן אין קליינע שטיקלעך
- 1/2 לעפלעך זאלץ
- 1/4 לעפלעך שווארצע-פעפער

אנווייזונגען:

- מישט ארום די צוויבל און קנאבל ביז עס באקומט א גאלדענע קאליר.
- לייגט צו רויטע פעפער צושניטן אין קליינע שטיקלעך
- מישט אריין גרינע באנדלעך
- באשפריץ עס מיט זאלץ און פעפער, און לייגט צו וואסער
- דעקט עס גוט איבער און באקט עס אפ פאר 10-15 מינוט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **0:15**

גרין-בינס מיט ברעד-קראמבס

געשמאקע סייד-דיש פאר סיי וועלכע געלעגנהייט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 זעקל פארפרוירענע גרינע בונדלעך
- 2 לעפלעך אויל
- 1/2 גלעזל ברעד-קראמבס
- 1 לעפל קנאבעל-שטויב
- זאלץ פאר טעם
- שווארצע פעפער

אנווייזונגען:

- הייצט אן די גרינע באנדלעך אין טאפ, אז עס זאל ווערן 'ווייעך' אבער 'קריספי'. לייגט עס אין א זייט און האלט עסווארעם
- הייצט אן אויל, מישט אריין די ברעד-קראמבס, קנאבעל-שטויב, זאלץ און שווארצע פעפער, ביז עס ווערט 'קריספי'
- מישט אריין די גרינע באנדלעך אין די ברעד-קראמבס ביז עס ווערט גיט אויסגעמישט

אירע בענעפיטן:

גרין-בינס פארמאגט אין זיך א גרויסע מאס פייבער, און עס טוט אויך צושטעלן פארן קערפער געוויסע פראטינס וואס די גוף פארלאנגט. גרינע בונדלעך פארמאגט אויך אין זיך עטליכע וויכטיגע וויטאמינען, אזוי ווי וויטאמין עי. ווייטאמין סי. ווייטאמין קעי., בי-6, און פאליק עסיד. גרין-בינס פארמאגט אויך געוויסע וויכטיגע מינעראלן אזוי ווי קאלסיום, סיליקאן, אייזן, מענגעניס, פאטעזיום, און קאפער.

טיפ

ווען איר קויפט גרינע-באנדלעך מאכט זיכער אז דער קאליר איז ליכטיג-גרין, און לייגט עס אריין גלייך אריינאין "ריפרידזשעריטאר"

וואס טוט זיך אין שפיטאל

נייער אסטמא-אויטאבוס דורך "העקענסעק מעדיקעל צענטער" ברענגט אויפוואכונג

העקענסעק, ניו דזשוירזי - דער "העקענסעק יוניווערסיטי מעדיקעל צענטער" האט נארוואס באנייט א ספעציעלן אסטמא אויטאבוס, וואס איז געצילט צו העלפן מענטשן דערגיין אויב זיי ליידן פון דעם אטעם-פראבלעם איידער עס אנטוויקלט זיך צו ערנסטע שטאפלען.

דאס אויטאבוס פארט ארום און שטעלט צו אומזיסטע אסטמא-טעסטן, און האט שוין דורכגעפירט אסטמא-אונטערזוכונגען אויף איבער טויזנט העקענסעק-איינוואוינער און מער ווי צוויי טויזנט אכט הונדערט סטודענטן פונעם ארטיגן אוניווערסיטעט.

אין צוגאב צו די טעסטן, שטעלט דער אויטאבוס צו טרענירונגען און אנווייזונגען פאר די וואס טראגן זיך ארום מיט דעם אטעם-פראבלעם, וויאזוי צו פארמיידן אן אסטמא-אטאקע און אזוי אויך וואס צו טון אין פאל עס באטרעפט דעם מענטש.

אסטמא איז א געזונטהייט-פראבלעם פון וואס יונג און אלט ליידן, עס ברענגט געוועגליך צו שווערינקייטן מיט'ן כאפן דעם אטעם און אין מער-ערנסטע פאלן קען אזא אטאקע זיין העכסט-געפארפול און עס דארף זאפארטיגע מעדיצינישע באהאנדלונג.

דאס אויטאבוס פארט ארום און שטעלט צו אומזיסטע אסטמא-טעסטן, און האט שוין דורכגעפירט אסטמא-אונטערזוכונגען אויף איבער טויזנט העקענסעק-איינוואוינער

דאקטאר קלאגט שפיטאל פאר'ן אומריכטיג באהאנדלט ווערן דורך זיינע אויבערהארן

ניו יארק – א דאקטאר וואס איז אפגעזאגט געווארן פון זיין שטעלע אינעם ען-וויי-יו לאנגאן שפיטאל אין מאנהעטן האט אריינגעגעבן א קלאגע קעגן דער פארוואלטונג, מיט דער טענה אז דער שפיטאל האט אים ארויסגעווארפן וויבאלד ער האט באריכטעט איבער א צווייטן דאקטאר וועלכער האט צוליב זיין דראג-אדיקשאן פארנאכלעסיגט זיין באהאנדלונג פון פאציענטן.

ווי דר. דזשאשוע מעיסאן טענה'ט, האט ער אין '16 זיך באקלאגט פאר דער שפיטאל-באהערדע איבער א קאלעגע, א געוויסן דר. ראווינדרא ראדזשמאנע, וועלכער איז געווען אנגעשטעלט אינעם עמוירדזשענסי רום, אז יענער פירט זיך אויף "מאדנע" און באהאנדלט נישט געהעריג זיינע פאציענטן און דערמיט שטעלט ער זיי אין געפאר.

נאך טענה'ט דר. מעיסאן אז די באהערדע, האבן אים באפוילן צו שווייגן און אויפהערן נאכקוקן יענעם דר. ראדזשמאנע, וועלכער איז אביסל שפעטער ווירקליך געשטארבן פון איינגעמען צופיל דראגס.

אינדערצווישן האט די שפיטאל-פארוואל־טונג אפגעזאגט מעיסאן פון זיין שטעלע, אנ־געבליך צוליב'ן פארנאכלעסיגן א פאציענט, אבער ווי מעיסאן טענה'ט איז דאס געקומען אלס נקמה פאר זיין פריערדיגן נאכאנאנדן פארלאנגען פונעם שפיטאל אויסצופארשן דר. ראדזשמאנע.

ניו יארקער קינדער-שפיטעלער ערהאלטן הערליכע צייכענונגען

ניו יארק – יאר-יערליך קומט ארויס א ספעציעלע באריכט וועלכע רעכנט אויס די בעסטע קינדער שפיטעלער. דער ליסטע באשטייט פון די בעסטע 10 קינדער שפיטעלער נאציאנאל און איז באזירט אויף 10 ספעציאליטעטן וואס נעמט אריין קענסער ביי קינדער, הארץ אפעראציעס, און נאך אנדערע ערנסטע געזונטהייט פאקטארן. יעדעס איינע פון די שפיטעלער וואס זענען ארויפגעשטעלט געווארן אויף די ליסטע האבן זיך אויסגעצייכענט מיט איינע פון די ספעציאליטעטן.

די ליסטע, וואס ווערט יערליך פארעפנטליכט דורך דער "יו-עס נוז און ווארלד רעפארט" צייטשריפט, נעמט אין באטראכט א רייע קריטיש-וויכטיגע פאקטארן אין וועלכע זיי צייכענען זיך אויס, און טראצדעם וואס ניו יארק האט דערגרייכט גאנץ הויך אויף דער ליסטע מיט קינדער-שפיטעלער, האט דער סטעיט אבער נישט באוויזן אנצוקומען צווישן די צען ערשטע אויף דער ליסטע פון אלגעמיינע שפיטעלער. לויט אנדערע באריכטן פארמאגט ניו יארק נאך אלס עטליכע אויסגערופענע שפיטעלער און מעדעצינישע עקספערטן און טראצדעם וואס זיי האבן עס נישט געמאכט צו די העכסטע אויף דער ליסטע נעמט עס נאכנישט אוועק פון זייער פראפעסיאנאליטעט און קוואליטעט, נאר זיי זענען פשוט נישט נאכגעקומען די פאקטארן וואס דער שטודיע נעמט אריין. פון אלע שפיטעלער אין ניו יארק איז "ניו יארק פרעסביטעריען" אנגעקומען די העכסטע אויף די "יו-עס נוז און ווארלד רעפארט" ליסט.

פון די 189 מעדיצינישע צענטערן וואס זענען אנאליזירט געווארן פאר דער ליסטע, איז דער ערשטער געווען דער קינדער שפיטאל אין באסטאן וואס האט באקומען 238 פונקטן העכער פון אלע אנדערע 9 שפיטעלער, דערנאך האט נאכגעפאלגט "סינסינעטי קינדער שפיטאל" אין אוהייאו, וועלכע איז אריינגעקומען דער צווייטע אויף דער ליסטע.

די וואס פירען אן מיט די אנקעטע האבן געשיקט זייערע פראגעס צו נאנט צו צוויי הונדערט שפיטעלער און 11,000 קינדער ספעציאליסטן, און די צייכענונגען זענען געגעבן געווארן באזירט אויף זייערע ענטפערס, רעזולטאטן וועלכע זענען ווארעם באגריסט געווארן דורך די עלטערן וועמענס קינדער ווערן דארטן באהאנדלט.

המספיק נייעס

שעות של קורת רוח פאר ערענדזש קאונטי המספיק רעזידענטן דורכאויס צוויי-וואכעדיגע זומער וואקאציע קיין פליישמאנס נ.י.

ויעשו כולם אגודה אחת לעשות רצונך בלבב שלם - א געשמאקע פארברענג, זיך אנשעפענדיג מיט פרישע כוחות אויפ'ן די הייליגע טעג הבעל"ט

» זייט 36

שטייגער ווי אינדערהיים אין המספיק.

אויף טריט און שריט זענען די בחורים באגלייט געווארן דורך זייערע ליבליכע אינטערלאנער ר' שלמה זלמן ראבי, און דער איבערגעגעבענער דירעקט סופארט פראפעשענעל ר' דוב בער יאקאבאוויטש און זיין בני בית וועלכע איז בארימט מיט אירע געשמאקע נערהאפטיגע געקעכצן, און אוודאי האט זי נישט פארגעסן מיטצוברענגען אירע היימליכע אייגענארטיגע רעצעפטן אריבער קיין פליישמאנס פון וואס די בחורים האבן זיך געזעטיגט דורכאויס דער צוויי-וואכעדיגער וואקאציע.

איינמאל די בחורים זענען געווען פלאצירט, האט זיך אפעציעל אנגעהויבן דער פון פאראויס-ארגאניזירטע רייכער סדר היום, אבער אויב האט מען געמיינט אז עס וועט בלייבן ליידיג צייט, האט זיך ארויסגעשטעלט גאנץ אן אנדערן בילד. די טייערע בחורים וועלכע זענען געוואוינט דורכאויס די יאר אויסצונוצן יעדע מינוט מיט אינהאלט, האבן אצינד נישט געזען פאר וויכטיג צו נעמען א 'ברעיק' פון זייער ביז-איצטיגער אנגעפילטער סדר היום, נאר זיי האבן דארטן פארגעזעצט אויסצופילן יעדע מינוט פון טאג, אבער נישט נאר מיט די פילצאליגע געשמיות'דיגע אקטיוויטעטן, נאר מיט רחניות'דיגע אויספלוגן — פעלזן-פעסטע פרינציפן אויף וואס זיי וועלן פאר קיין שום פרייז נישט מוותר זיין, נעמליך טעגליכע שיעורים פון התחזקות.

איינע פון די הויעכפונקטן איז געווען ווען די בחורים זענען אריבערגעפארן צו דער באקאנטער 'טשעיר-ליפט' אין דער פליישמאנ'ס אומגעגנט, וועלכע האט זיי ארויפגענומען איבער אטעם-פארכאפנדע פאנאראמעס פון בערג און גרינס, טייכן און בריקן, א גאר דראמאטישער ערפארונג וואס איז נאך דער געשפרעך פון טאג.

און דער טשעיר-ליפט איז געווען בלויז איינע פון מערערע פלעצער וואס זיי האבן באזוכט, אבער דאס אלעס האט נישט אפגעשטעלט זייער רייץ פאר תורה און תפילה, ווען יעדע אינדערפרי האבן די דארטיגע וואקציאנערן אינעם דערנעבנדער מאטעל איבערראשנד באאבאכטעט וויאזוי די טייערע בחורים נעמען אנטייל אין די מניני שחרית מיט א ברען און פלאקער, און אזוי ווייטער אנטיילנעמנדיג אין די טעגליכע שיעורי תורה נאך די תפילות, א סצענע וואס האט ביי מאנכע געברענגט טרערן פון התרגשות.

נאך די שיעורים האבן זיך די בחורים צוריקגעקערט צו זייער זומער וואוין-ארט וואו עס האט זיי אפגעווארט א נערהאפטיגע פת שחרית סערווירט כיד המלך.

אין די נאכמיטאג שטונדן זענען די בחורים געגאנגען שווימען אין דער גרויסער פריוואטער שווים-באסיין אונטער די אויפזיכט און אפראוועל פון די געטרייע המספיק ארבייטערס פון זייערע המספיק אויבערהארן. שפעטער האבן די בחורים געהאט די געלעגנהייט אויסצונוצן זייערע טאלאנטן דורכ'ן קניפן ציצית, א פאך און א מצוה וואס האט געשאפן אן אויסטערלישע פארגעניגען און א געפיל פון "דערגרייכונג".

ריינקייט און היגענע איז דער סימבאל פון אן המספיק רעזידענט, און אפילו אויף וואקאציע האבן זיי זיך שטרענג געהאלטן דערצו ווען זיי האבן אליינס געטראגן זייער קליידונג צו דער ספעציעלער וואש-צימער אינעם קאלאניע, זיי האבן אריינגעווארפן די מטבעות און אליינס געוואשן און געטרוקענט זייערע בגדים און עס דערנאך מייסטערהאפטיג צוזאמענגעלייגט אין זייערע צימערן.

נאך צוויי וואכן פון נאכאנאנדע אקטיוויטעטן האבן די בחורים האבן זיך אומגעקערט אהיים צו זייערע ווארעמע המספיק היימען אין ערענדזש קאונטי, אנגעשעפט מיט פרישע כוחות צום בעפארשטייענדן ווינטער זמן, און מיט די נויטיגע צוגרייטונגען צו די הייליגע טעג, וועלכע וועט באזונדער אפגעראכטן ווערן מיט התרוממות הנפש אויף א דערהויבענע פארנעם.

די טייערע בחורים מיט אן איבערגעפילטן סדר היום דורכאויס זייער זומער וואקאציע אין פליישמאנס נ.י.

המספיק נייעס

שעות של קורת רוח פאר ארענדזש קאונטי המספיק רעזידענטן דורכאויס צוויי-וואכעדיגע זומער וואקאציע קיין פליישמאנס נ.י.

מה נאוו על ההרים: מען פארברענגט אין א וועלט פון שלוה און מנוחה אונטער די געשמאקע ציכטיגע בערגיגע לופט אין פליישמאנ'ס.

דורכאויס די זומער מאנאטן פאָרן מענטשן זיך אויסצורוען צו פארשידענע געשמאקע בערגיגע ראיאנען, אבער דאסווארט 'וואקאציע' טראגט א גאר אנדערע באדייט צווישן די קארידארן פון המספיק אוו ארענדזש קאונטי, און מען האט עס געזען באשיינפערליך דעם פאריגן יולי אין דער שטילער זומער קווארטאל אין פליישמאנס ניו יארק.

אין א פאראייניגטע אונטערנעמונג דורך צוויי בארימטע המספיק פראגראמען, איז דער פליישמאנס רעזארט ארט אויסגעקליבן געווארן אלס דער פאסיגער זומער לאקאציע פאר די טייערע בחורי הישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו ארענדזש קאונטי.

דער זומער וואקאציע איז אויספלאנירט און אונטערגענומען געווארן דורך דער "קאמיונעטי העביליטעישאן (קאם העב פראגראם) אונטער המספיק וועלכע שטיצט און שטעלט צו הילף פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען אינדרויסן פון זייערע היימען, ווי אין די בתי מדרשים, געשעפטן, א.א.וו. איניינעם מיט המספיק'ס דעי העביליטעישאן פראגראם וועלכע באגלייטן די קינדער מיט זייערע טאג-טעגליכע געברויכן אין פאָרעם פון פראגראמען און אנדערע באשעפטיגונגען.

פאר בערך צוויי וואכן האבן די בחורים פארברענגט אין א וועלט פון שלוה און מנוחה אונטער די געשמאקע ציכטיגע בערגיגע לופט אין פליישמאנ'ס. די בחורים זענען איינגעוואקטירט געווארן ביי דער בארימטע "שווארץ" באנגעלא קאלאניע, וועלכע איז אהערגעשטעלט מיט אלע סארטן באקוועמליכקייטן נאכצוקומען זייערע אייגענארטיגע באדערפענישן.

די געטרייע אנגעשטעלטע אין שפיץ פונעם ארענדזש קאונטי דעי-העב מענידזשער ר' שלמה זלמן ראבי האבן זיכער געמאכט מיטצוברענגען קיין פליישמאנ'ס די זעלבע קוואליטעט באדינגונגען און לעבענ'ס-וויכטיגע צוגעהערן אז די בחורים זאלן זיך שפירן זיכער און באקוועם אויפ'ן זעלבן

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "אתרוג"

1 האלט אייער בלוט-דרוק סטאביל
2 באקעמפט אינפעקציעס
3 בארויגט ווייטאג
4 בארויגט מאגן-ברענען
5 היילט פארקילאכץ
6 האלט די ציינער און גומען געזונט
7 היילט מאסקיטא ביסן
8 קען שלעכטע מויל-גערוך
9 פארמיידט קענסער
10 געזונט פאר די הויט

געזונטהייט נייעס

איבונגען פארבעסערט בלוט פון איבערוואגיגע מענטשן אן פארלירן וואג

וואשינגטאן — איבערוואגיגקייט איז א גלאבאלער פראבלעם וואס פלאגט מענטשן איבער דער גאנצער וועלט, און ארום א דריטל פון דער וועלטס-באפעלקערונג ווערט געשאצט צו זיין איבערוואגיג.

דער פראבלעם, וואס ווערט באטראכט כמעט ווי אן עפידעמיע, ווערט געזען ווי א גרויסער גורם צו א רייע ערנסטע מחלות און געזונטהייט-קאמפליקאציעס, אריינגערעכנט צוקער און הארץ-קרענק.

וויסנשאפטלער זענען נארוואס אויפגעקומען מיט א חידוש, אז איבונגען איז א גוטער מיטל פאר איבערוואגיגע מענטשן זיך צו פארהיטן קעגן פארשידענע מחלות וועלכע קומען אין רעזולטאט.

דער חידוש שטעקט נישט בלויז אין דעם וואס איבונגען העלפט פארלירן וואג, נאר עס העלפט מינימיזירן די שאדנס פון איבערוואגיגקייט אפילו נאך איידער דער מענטש הייבט אן פארלירן פונט, דורכ'ן טוישן געוויסע אייגנשאפטן אינעם בלוט און העלפן רעדוצירן אומגעזונטע בלוט-צעלן וואס קומען אלס רעזולטאט פון טראגן אויף זיך צופיל פונט.

שטודיעס ווייזן, אז מאכן איבונגען העלפט דעם בלוט פטור ווערן פון געוויסע שעדליכע צעלן אינעם בלוט, וועלכע שפילן א פירנדע ראלע אין אנטוויקלען צוקער און הארץ-קראנקהייטן, און א מעסיגע מאס פון איבונגען קען היפש רעדוצירן די שאנסן פון די מחלות וואס קומען מיט צופיל וואג.

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון
המספיק קעיר
די "האום-קעיר" אגענטור פאר די גאלדענע יארן
אין א גוטע אבער געדענקבארע פלאץ
855-426-2774
סערווירט אין נאסאו - קווינס - קינגס - ריטשמאנד - ניו יארק - בראנקס - וועסטשעסטער - ראקלענד - ארענדזש - סאליווען - אלסטער - פוטנאם און דאטשעס קאונטיס